



CLUB NATURE

PIC & PÊCHE

ACCUEIL DE LOISIRS EN PLEIN AIR 4-12 ANS



L'EQUIPEMENT INDISPENSABLE POUR VENIR AU CLUB NATURE

» Il n'y a pas de mauvais temps, que de mauvais vêtements ! »

Afin de profiter au mieux du lieu et dans les meilleures conditions de sécurité possible, les participants doivent être vêtus de manière adéquate.

Pensez qu'il fait toujours un peu plus frais en forêt.

Utilisez le principe de l'oignon : mettez plusieurs couches, il est plus facile pour nous d'enlever une couche si nécessaire.

Prévoir des vêtements imperméables même par temps sec. Il est préférable qu'ils aient des habits qu'ils peuvent salir, et ainsi profiter comme les autres de toutes les activités expérimentées en nature.

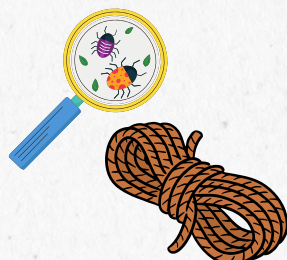
Temps froid et humide ❄️ : sous-vêtements chauds avec leggings (pas de collants pour permettre de changer seulement les chaussettes) + pantalon chaud ou pantalon ou combinaison de ski + veste imperméable + bottes fourrées et étanches + prévoir 2 paires de gants + bonnet et écharpe.

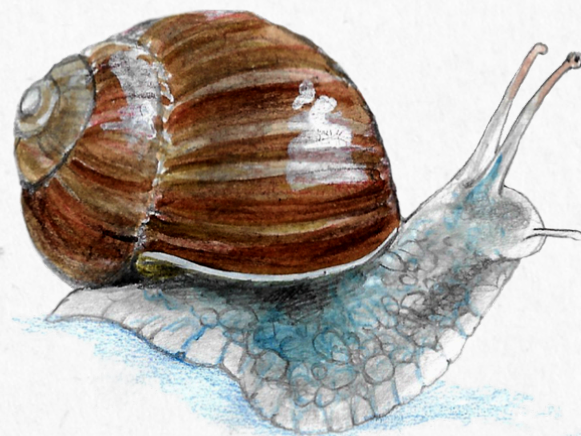
Il est important que la première couche de vêtement se trouvant directement sur la peau ne soit pas en coton (legging/collant et sous-pull). Puisque nous avons chaud en jouant, le coton se mouille par la sueur et reste humide pour le restant de la journée sous les autres épaisseurs de vêtements, ce qui est la cause principale de la sensation de froid. Nous vous encourageons donc à privilégier des vêtements thermiques comme la laine ou la polaire.

Temps sec et chaud ☀️ : privilégiez un pantalon léger plutôt qu'un short pour protéger des herbes hautes et des petites bêtes. Pour l'aventure, on met des chaussures fermées, même l'été !

Casquette ou chapeau obligatoire dès que le soleil est au rendez-vous ! Et pensez à la crème solaire.

Temps humide 🌧️ : Un veste, un pantalon imperméable et des bottes de pluie ou chaussures étanches sont conseillées dès que le temps est humide, nous traversons les herbes mouillées pour aller au petit bois !

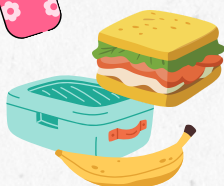




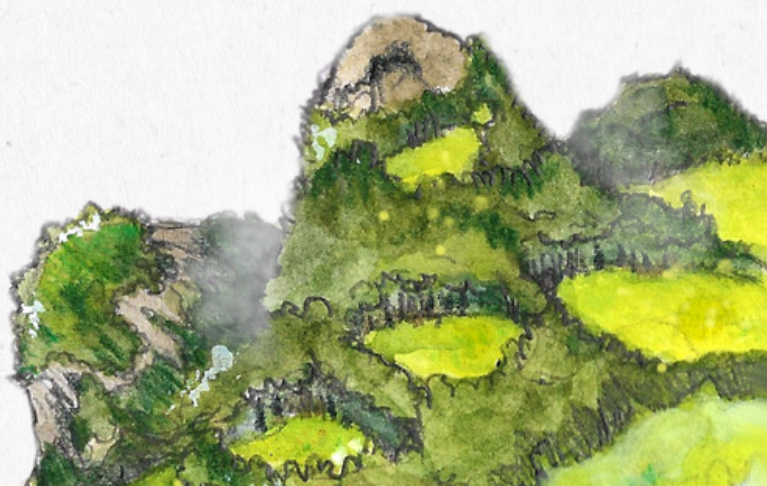
Dans mon sac à dos :

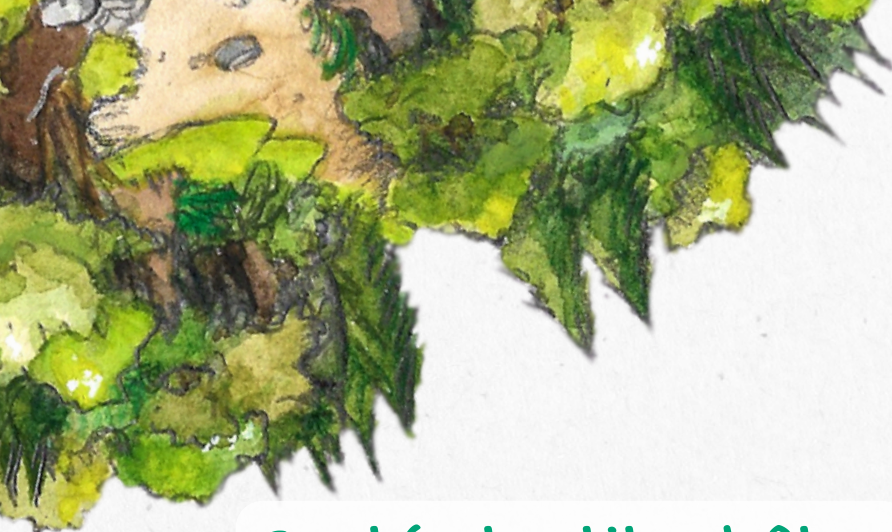


- Gourde d'eau ou thermos (évitez les boissons sucrées)
- Goûter dans l'idéal sans emballage (matin et/ou après-midi)
- Pique-nique (si tu as prévu de le faire avec nous)
- Vêtements de rechange (selon la saison, au minimum une paire de chaussettes)
- Mouchoirs
- Deux sacs plastique
- Des bottes (ou des chaussures si je porte mes bottes sur moi)
- Anti-moustique / crème solaire



FEV





Santé et p'tites bêtes

La nature nous offre bien des trésors mais aussi parfois des petits désagréments. Pour être bien préparé voici quelques conseils préventifs :

Pour éviter de se faire piquer par des petites bêtes, il vaut mieux porter des vêtements clairs, couvrants, amples et légers et mettre du répulsif (si possible naturel) ou porter un petit bracelet aux huiles essentielles. Rentrer le pantalon dans les chaussettes protège bien les jambes. Si une piqûre est douloureuse, nettoyer au savon et à l'eau et appliquer un baume apaisant.

Des infos détaillées sur le moustique tigre [par ici](#) !

En rentrant d'une activité nature, surtout en été, on fait un check-tique ! Au moment de la toilette on regarde minutieusement, dans les coins et petits replis. Si on tombe sur le petit arachnide on le retire avec un tire-tique et on pense à désinfecter.

Pour des infos détaillées c'est [par ici](#) !





Nos lieux de repli

En cas de pluie fine, nous avons **des bâches pour construire des abris** au P'tit Bois et selon le nombre d'enfants , nous pouvons utiliser le préau du cabanon et/ ou la kerterre.

S'il pleut trop fort nous avons accès au préau de l'école Colegram (point de rdv du matin et soir) et en cas de très mauvais temps, de grand vent, de froid, si la pluie dure toute la journée, nous nous réfugions dans la classe de l'école Colegram pour faire des bricolages nature, lire des contes naturalistes ou faire des petits jeux buissonniers au chaud / au frais / au sec.

Si la **météo est annoncée** vraiment **mauvaise à l'avance** (grand vent, orage, canicule) , la séance pourra être annulée et/ ou repoussée sur une autre date.

FEV

Le programme peut être amené à évoluer en fonction de la météo, de la saison, des surprises de la nature et l'envie des enfants.

Inscription à la séance à la demi journée ou la journée avec le pique nique

<https://bionheurenherbe.fr/club-nature/>

bionheur.en.herbe@gmail.com



Bionheur en Herbe



Lieu dit Les Chaumettes
157 Les Chaumettes
43130 RETOURNAC

