



Équipement des élèves

Pour les courses d'école

Comment s'équiper ?

Équipez-vous selon la météo du jour. Si les températures sont basses, veillez à être habillés bien chaudement. On peut toujours enlever des couches si nécessaire.



Soleil : crème solaire, chapeau de soleil, baskets ou chaussures (pas de sandales), un pull et une veste (il fait toujours un peu plus frais dans la forêt).



Pluie : bottes, veste et pantalon de pluie si possible, sans bretelles pour les enfants (c'est plus pratique pour aller aux toilettes).



Les tiques : protégez-vous au moyen d'un spray contre les tiques (ou autre) et contrôlez votre peau après chaque atelier en forêt.

Que mettre dans mon sac à dos ?

- Boisson(s)
- Un repas de midi comme par exemple :
Sandwich : aux légumes, aux graines germées, au fromage ou au jambon, etc.
Salade : verte, de légumes, de pâtes, de pommes de terre ou de riz, etc.
Dessert : fruit, barre de céréales ou yaourt, etc.
En cas de beau temps, possibilité de griller des saucisses au bout d'un bâton
- Un goûter : fruit, compote, biscuits ou pain au chocolat, etc.
- Des mouchoirs



FORMATION MONTESSORI & ATELIERS EN FORÊT
WWW.ENFANTSDELATERRE.CH

Enfants de la Terre, Michaela Weber, rue de l'Église 75, 1680 Romont (FR) - Suisse
026 652 81 25
contact@enfantsdelaterre.ch

Illustrations inspirées des dessins de Delphine Fiore / Illustrations © 2019 Enfants de la Terre, Michaela Weber