

Contact
directement
avec le sol



Sol humide et
froid



Refroidissement



Tête nue sans
chapeau



FROID



Oublier son
coupe vent



Chaussures
mouillées



Vêtement
humides



Vêtements peu
adaptés au froid



Le corps va se refroidir de plus en plus avec la journée qui passe, le vent, la faim et la fatigue.

On pense souvent au froid lié au vent et à la température, mais le froid vient aussi du sol et s'accroît avec l'humidité

Essaye de mettre une ou plusieurs couches entre toi et le sol (paille, herbe, bois, bâche, etc.)

Le meilleur ami contre le vent. C'est souvent un vêtement épais qui ne laisse rien passer. La vareuse par exemple est parfaite

Le combo froid et vent, l'idéal pour ne pas vouloir sortir de sa tente ...

Porte un chapeau pour protéger ton visage et ta nuque. C'est l'endroit où le soleil tape, les conséquences : insolation, coup de soleil, etc.

Le top, c'est trois couches que l'on ajoute et retire en fonction des conditions : coupe-vent, pull et tenue imperméable. Attention à la transpi, c'est ta pire ennemie !

L'humidité est plus dure à chauffer que l'air. C'est important de rester au sec, surtout que ça donne envie d'uriner ...

L'humidité est très difficile à réguler au niveau des pieds. Elle abîme beaucoup les pieds. Change tous les jours au moins et garde les pieds au sec avec des guêtres

Vêtements en
coton



Chaussures
mouillées /
Chaussettes
sales



Porter un
pantalon
humide



Oublier son
imperméable ou
son poncho



Ne pas couvrir
sa nuque



Oublier de boire



Faire bronzette
sans lunette



Sac plaqué au
dos



Surchauffe



Lorsqu'il pleut, les jambes sèches très rapidement, contrairement à un pantalon mouillé. Les guêtres protègent les chevilles

Mets du journal en boule dans tes chaussures lorsque tu ne les portes pas, cela absorbera l'humidité

Utilise des vêtements qui respirent pour ne pas transpirer. Le coton n'est pas l'idéal contre le froid par exemple

Avant d'assimiler de l'eau, ton corps prend de l'énergie pour la remettre à température. Tu auras moins le sentiment d'être déshydraté·e avec de l'eau chaude

C'est au niveau du cou que le corps régule la température. Mets un linge ou un tour de cou humide pour te rafraichir

Bien choisir en fonction de l'activité dans laquelle tu es. Attention, les vêtements imperméables peuvent rapidement faire transpirer

Lorsqu'il fait trop chaud, même hydraté, c'est la surchauffe assurée. Impossible de se mouvoir, sentiment de fatigue. Adapte les horaires et les activités.

Pour éviter l'humidité dans le dos. Prend un sac avec des renforts sur les omoplates, qui permettra à l'air de circuler derrière toi

Protège-toi avec un grand chapeau et des lunettes pour garder ton cerveau et tes yeux à l'abri du soleil. Et bien sûr, mets de la crème !

Déshydratation



CHAUD



Rayonnement
du soleil



POIDS



Sac mal réglé



Sac mal rangé



Avoir mal au dos
et se fatiguer



Transpiration



Garder son pull,
quand il fait bon



Avec quelques nuages et le froid, on peut vite l'oublier, pourtant il est bien là. En mer ou en montagne, ne l'oublie pas !

Un peu de chaleur, de soleil, l'hiver, c'est top. Le reste de l'année, il faut s'en méfier

Fatigue, inaction et mal de crâne assuré lorsque l'on est déshydraté·e

Mets les choses les plus lourdes le plus bas et le plus proche du corps. Les choses légères dans les poches extérieures.

Chaque sac à dos à ses propres réglages, propre à celui ou celle qui le porte. Serre bien les sangles pour le garder le plus haut et près du dos

Bien préparer son matériel et son sac est essentiel. Ne pas trop prévoir et bien répartir le poids. Un sac trop lourd, fatigue, donc irrite et casse le dos

Commencer sa rando en mode confort puis rapidement retirer les couches au fur et à mesure pour éviter la transpiration et d'attraper froid

La transpiration et la pire ennemie pour réguler ta température. Qu'il fasse froid ou chaud, elle ne doit jamais être la bienvenue

La fatigue rend irritable, le mal de dos offre un second sac aux autres. Prend soin de toi pour profiter au maximum

Instructions Fresque - Confort en activités

Chaque carte possède :

- Un nom (bords verts avec une icône de feu de camp en bas à droite de la carte)
- Une explication (bords bleu marine)

Le but du jeu est de trouver le lien entre toutes les cartes, leurs causes et leurs effets.

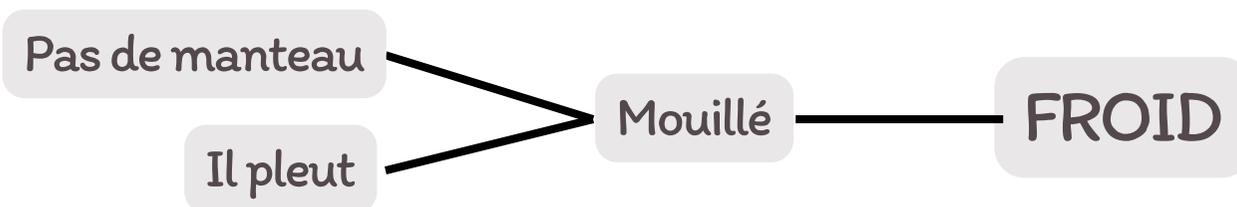
Les explications derrière les cartes servent à donner plus d'informations ou à donner des indices. Essaye de ne pas les retourner avant la fin, sauf en cas de difficulté.

Mise en place :

Disposez toutes les cartes de manière que l'on puisse lire le nom des cartes. Mettez d'un côté les cartes "Froid", "Chaud" et "Poids".

Il faut maintenant disposer les cartes entre elles puis créer des liens de cause à effet.

Un exemple de ce à quoi cela pourrait ressembler sur un autre sujet



Bonne fresque !

Fresques V2 : Pour contribuer, nous aider à l'améliorer ou pour recevoir le PDF, envoie-nous un mail à franbrich@gmail.com / fbrichart@sgdf.fr

