

Le bon endroit, le bon moment et les bonnes chaussures!



Au gymnase ou dans la salle de rencontre



- Le port de chaussures d'intérieur est indispensable! Sans une bonne adhérence au sol du gymnase, vous pouvez gravement vous blesser. Vous risquez de glisser et de subir une commotion cérébrale ou de vous fracturer un os. Aïe!

Conseils aux animateurs : avant votre prochaine réunion, envoyez un rappel amical aux parents pour vous assurer que les enfants ont des chaussures d'intérieur appropriées (et pas seulement des bottes d'hiver!).

Lors d'une randonnée

- Rien ne vaut une bonne paire de chaussures de randonnée! Les chaussures de randonnées offrent une protection supplémentaire, en permettant d'éviter de se cogner les orteils, de se fouler les chevilles ou de se perforer les talons. Ces types de blessures ont tous été observés sur les jeunes scouts l'an dernier!
- Assurez-vous de disposer de moleskine dans votre trousse de secours, pour soigner les ampoules. Des coupe-ongles peuvent également s'avérer utiles.



Au camp

- Une bonne paire de chaussures de camping, comme des crocs^{MC}, permettront à vos pieds de se reposer. Laissez vos pieds respirer (appliquez-y de la poudre pour les pieds!) et évitez de rester en marge d'activités en raison d'ampoules, de la mycose du pied ou d'oignons.



***N'oubliez pas de rechauffer vos bottes avant d'aller couper du bois!**

Activités hivernales

- Cela peut sembler évident, mais l'hiver peut être froid et humide. Sans bottes d'hiver suffisamment bien isolées, vous vous exposez davantage aux risques de glissade, de chute ou de gelure.



Tout dépend de la qualité des chaussettes!



Quelle que soit l'activité pratiquée, les chaussettes jouent trois rôles importants :

1. Protéger les pieds et amortir certains chocs subis durant la marche
2. Évacuer la sueur et maintenir les pieds secs
3. Apporter du confort et maintenir les pieds au chaud

Les chaussettes en coton sont à éviter en hiver. En effet, elles absorbent l'eau et retiennent le froid et l'humidité. Les chaussettes en laine sont plus appropriées, car elles sont chaudes et maintiennent vos pieds secs.