

Aide à la prise de décision concernant le maintien, ou pas, de la pratique d'activités physiques en milieu hivernal.

Milieu hivernal et conduite à tenir par temps froid.

- Sur les pistes, quelle que soit la météo, le froid atteint les organismes. Après un effort, la transpiration peut causer une sensation de froid si les élèves ne sont pas assez protégés.
- Une séance de ski par grand froid doit prévoir un endroit chauffé pouvant abriter les élèves en cas de besoin.
- Il convient tout particulièrement de bien vérifier les équipements individuels de chaque enfant (notamment la protection du visage et des mains). En cas de doute il vaut mieux annuler la sortie.
- Il est de la responsabilité de la personne qui encadre d'entrecouper la séance par une courte pause au chaud (observer et écouter les enfants par rapport au froid ressenti), voire d'abriter les élèves en écourtant la séance.
- De même il convient de prévoir une personne « aide matérielle » pour accueillir au chaud un enfant, si nécessaire.
- Le froid sec est déconseillé pour les enfants asthmatiques.
- Se renseigner par rapport à : la force du vent, aux bulletins météo d'alerte ou aux arrêtés municipaux interdisant la pratique dans certains cas.

Se protéger du froid.

- Vérifier l'équipement individuel des élèves veut aussi dire prévoir des gants de rechange dans le sac à dos de la personne responsable du groupe : combinaison et collants sont à conseiller.
- Recouvrir systématiquement toutes les parties découvertes : protéger particulièrement le visage (masque, cagoule, écharpe, bandana...), les mains avant tout. Eviter par contre de superposer plusieurs chaussettes, elles empêchent le sang de circuler et refroidissent le pied.
- Boire chaud et sucré autant que possible.
- Penser à l'alimentation (barre de céréale à avoir sur soi).

LE VENT : un facteur aggravant

Conduite du groupe, les principes :

- **Priorité au mouvement pour ne pas avoir froid (donner des consignes pédagogiques courtes et claires suivies de la mise en action de tout le groupe).**
- **Ne pas s'exposer au vent surtout s'il souffle du nord : s'abriter du vent en lisière de forêt par exemple.**
- **Lors des regroupements (très brefs), demander aux élèves de se placer vent dans le dos et éviter de les faire attendre dans des zones particulièrement exposées. Ne pas déchausser dans la neige.**
- **En groupe, il est recommandé de se surveiller mutuellement et régulièrement surtout les joues (tâches blanches) , le nez, les oreilles.**

Tableau de calcul du refroidissement éolien (température ressentie) pour une meilleure connaissance du milieu hivernal: facteur de Windchill

Vitesse du vent (km/h)	Température (°C)										
	5	0	-5	-10	-15	-20	-25	-30	-35	-40	-45
5	4	-2	-7	-13	-19	-24	-30	-36	-41	-47	-53
10	3	-3	-9	-15	-21	-27	-33	-39	-45	-51	-57
15	2	-4	-11	-17	-23	-29	-35	-41	-48	-54	-60
20	1	-5	-12	-18	-24	-30	-37	-43	-49	-56	-62
25	1	-6	-12	-19	-25	-32	-38	-44	-51	-57	-64
30	0	-6	-13	-20	-26	-33	-39	-46	-52	-59	-65
35	0	-7	-14	-20	-27	-33	-40	-47	-53	-60	-66
40	-1	-7	-14	-21	-27	-34	-41	-48	-54	-61	-68
45	-1	-8	-15	-21	-28	-35	-42	-48	-55	-62	-69
50	-2	-8	-15	-22	-29	-35	-42	-49	-56	-63	-69
55	-2	-8	-15	-22	-29	-36	-43	-50	-57	-63	-70
60	-2	-9	-16	-23	-30	-36	-43	-50	-57	-64	-71
65	-2	-9	-16	-23	-30	-37	-44	-51	-58	-65	-72
70	-2	-9	-16	-23	-30	-37	-44	-51	-58	-65	-72
75	-3	-10	-17	-24	-31	-38	-45	-52	-59	-66	-73
80	-3	-10	-17	-24	-31	-38	-45	-52	-60	-67	-74
100	-3	-11	-18	-25	-32	-40	-47	-54	-61	-69	-76

Signification des différentes zones et conseils de protection

Windchill 0 à -9°C :

Le refroidissement augmente un peu l'inconfort.
S'habiller chaudement.

Windchill -10 à -24°C:

La peau nue exposée ressent le froid, risque d'hypothermie si l'exposition est de longue période et sans protection.
Porter plusieurs couches de vêtements, un chapeau et des gants.

Windchill -25 à -44°C:

Risque de gel de la peau (gelure), surveiller tout engourdissement ou blanchiment de la figure, des doigts, des oreilles et du nez. Risque d'hypothermie si l'exposition est de longue période et sans protection.

Porter plusieurs couches de vêtements, un chapeau et des gants. Couvrir les parties exposées, notamment le visage.

Windchill -45 à -59°C:

Extrême ! - Quelques minutes suffisent pour geler la peau exposée.
- Surveiller fréquemment les extrémités contre tout engourdissement ou blanchissement (gelure grave). - Sérieux risque d'hypothermie si à l'extérieur pendant de longues périodes.
Porter plusieurs couches de vêtements, un chapeau et des gants.
Couvrir les parties exposées notamment le visage, rester actif et se préparer à réduire les activités à l'extérieur.

Windchill -60°C et plus:

DANGER ! les conditions extérieures sont dangereuses, la peau peut geler en moins de deux minutes. Rester à l'intérieur.

http://france.meteofrance.com/html/vigilance/guideVigilance/consequence_conseil.html

<http://france.meteofrance.com/html/vigilance/guideVigilance/vigilance.html>

