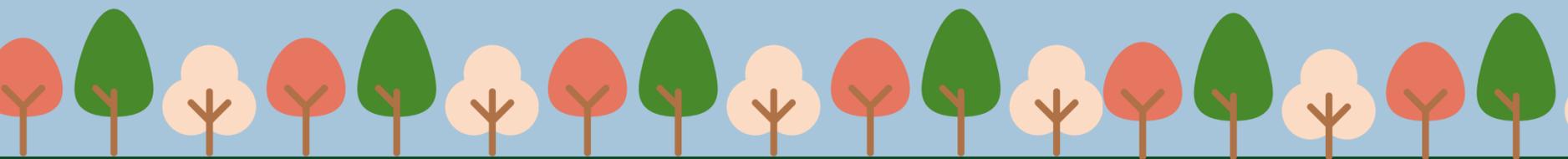


LES BONS CONSEILS POUR DES SORTIES EN FAMILLE !



PETITS CONSEILS POUR RANDONNER ET SE BALADER EN FAMILLE !

Adapter l'activité

Avant 4 ans : il n'est pas raisonnable de faire randonner un enfant. Vous pourrez en revanche le porter dans votre dos pour l'initier aux plaisirs de la marche...sans dépasser 2h d'affilée. N'oubliez pas que le bébé est immobile et qu'il peut avoir froid ou chaud et qu'il faut le protéger du soleil.

De 4 à 8 ans : on peut envisager des balades plus longues. L'enfant peut marcher de 3 à 12 km selon son âge. Ne pas espérer une vitesse de plus de 1 à 3 km/h (hors pause).

Entre 8 et 12 ans : l'enfant peut marcher jusqu'à 15 km par jour.

Au-delà de 12 ans : ses capacités sont proches de celles d'un adulte surtout si il a été habitué à marcher dès le plus jeune âge. Le problème n'est donc plus physique mais psychologique : la motivation est essentielle (présence de copains ou copines, objectifs de randonnée tel qu'une visite de ferme ou d'une visite ludique) pour ne pas se traîner un « boulet » tout au long de la journée !

Utiliser un bon équipement

- Disposer de bonnes chaussures de randonnée : semelle épaisse et crantée, tige montante en Gore-Tex ou Sympa-Tex pour l'imperméabilité, en cuir ou fibre synthétique rigide pour le maintien.
- Un vêtement en cas de pluie.
- Une véritable gourde de randonneur
- Une canne de randonnée

Gérer la fatigue des bambins

- Pensez à faire une pause de 15 mn toutes les heures. Profitez-en pour les faire boire ou les alimenter en sucres rapides.
- Prévoir une pause pique-nique au milieu de la randonnée ou de la balade pour permettre à l'enfant de se reposer une heure avant de repartir du bon pied.
- En cas de fatigue n'hésitez pas à ralentir l'allure.
- Vérifier qu'il ne soit pas déshydraté ou victime d'une fringale.
- Faites des pauses plus fréquentes et occupez lui l'esprit par des jeux, des chansons, des histoires. La fatigue peut être due à l'ennui plus qu'à une lassitude physique.

ASTUCE

Pour motiver votre enfant, offrez-lui un sac à dos (rembourré au dos et aux bretelles avec ceinture ventrale) ! Il se sentira véritablement « randonneur » et sera fier d'utiliser son nouveau matériel « comme un grand » (de 4 à 8 ans l'enfant peut porter jusqu'à 3kilos et de 8 à 12 ans jusqu'à 5 kilos).

EN GÉNÉRAL LORS DE VOS SORTIES À PIED OU À VÉLO

- Éviter d'enchaîner tous les kilomètres à la suite !
- Consulter la météo avant de partir ! N'oubliez pas de prendre de l'eau et de la nourriture.
- Partir tôt permet de profiter au mieux de la journée et d'avoir une marge de manœuvre en cas d'imprévu.
- Le code de la route s'applique au vélo. Veiller à respecter les panneaux routiers et rouler à droite car d'autres pratiquants peuvent arriver face à vous.

PETITS CONSEILS AU SEIN DE LA NATURE !

ASTUCE

Montrez à vos enfants les bons gestes de manière ludique. Ainsi les éco gestes s'intégreront plus facilement dans la vie quotidienne.



Pratiquer des éco gestes afin de préserver et respecter la nature

- Respectez la nature, ne jetez rien au sol, ramenez vos déchets.
- De nombreuses espèces végétales sont protégées et fragiles, leur cueillette est interdite. Apprenez à les reconnaître.
- Restez sur les chemins pour ne pas écraser la flore ni déranger la faune.
- Ne criez pas. Respectez le silence pour ne pas effrayer les animaux.
- Ne pas nourrir les animaux et les observer dans leur milieu naturel.

LES BONS CONSEILS À FORGES-LES-EAUX SUR LE TRI SÉLECTIF !

Il est important de respecter la ville de Forges-les-Eaux durant vos vacances. Voici quelques conseils pour savoir comment trier vos déchets et où les déposer.

BAC A COUVERCLE JAUNE

Emballages métalliques, cartonnettes légères, briques alimentaires, bouteilles, bidons et flacons avec ou sans bouchons, et tous papiers débarrassés de leurs films plastiques.

Ramassage tous les jeudis en semaine impaire.



BAC A COUVERCLE VERT

Les ordures ménagères.

Ramassage tous les vendredis pour le centre-ville et les lundis en semaine paire et impaire selon le secteur

ASTUCE

Conteneurs VERRE et PAPIER : présents sur différents points stratégiques de la commune :

- piscine
- parkings magasins
- résidences
- salle des fêtes

Pour plus d'information sur le ramassage des poubelles, se rendre sur le site : www.cc4rivieres.com

