

# Mémo à tous les parents



## TENUE VESTIMENTAIRE AU COURS D'ÉDUCATION PHYSIQUE ET À LA SANTÉ

Voici la politique de l'école concernant les vêtements à porter pendant le cours d'éducation physique :

- chandail à manches courtes; (suggestion : le chandail de cirque);
- culotte courte;
- souliers de course qui ne marquent pas sur le plancher (parfois en dessous du soulier il peut être inscrit **no marking**);
- éviter les souliers de « skate » puisque ceux-ci n'offrent pas de support d'arche, et de plus les jeunes négligent de les lacer. De ce fait, cela risque de déformer le pied et d'entraîner de graves conséquences.

Les vêtements d'éducation physique doivent être gardés dans un sac, **de préférence en tissu**. Ils ne doivent pas être portés par l'enfant en classe et cela pour des raisons d'hygiène, de santé et de confort comme :



- odeur causée par la transpiration;
- les vêtements mouillés se refroidissent rapidement et peuvent augmenter les risques de maladies;
- pour les mêmes raisons, les enfants qui portent une camisole doivent l'enlever avant le cours d'éducation physique et à la santé. Ainsi, après le cours, ils peuvent remettre une camisole sèche et chaude.

Enfin, les enfants ayant les cheveux longs devraient les attacher et s'abstenir de porter des bijoux (montre, bague, boucles d'oreilles, chaîne, etc...) à l'école et en particulier lors des cours d'éducation physique et à la santé. Cela comporte des risques pour eux ainsi que pour leurs pairs.

N.B. Il arrive assez souvent que des enfants oublient des vêtements au gymnase ou dans les casiers. Ce serait une bonne idée d'identifier chaque vêtement.

## Spécialiste en éducation physique et à la santé

