

FICHE D'AIDE À L'INTÉGRATION

LES SAISONS ET LA MÉTÉO

Avec la participation financière de :

Québec 

MRC 
des Appalaches

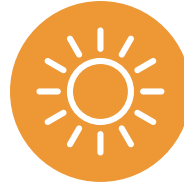
LES SAISONS ET LA MÉTÉO

Au Québec, la température varie suivant les saisons de l'année :



LE PRINTEMPS

(du 21 mars au 20 juin)



L'ÉTÉ

(du 21 juin au 20 septembre)



L'AUTOMNE

(du 21 septembre au
20 décembre)



L'HIVER

(du 21 décembre au
20 mars)

FUSEAU HORAIRE ET HEURE AVANCÉE

Le temps légal de la MRC des Appalaches est l'heure normale de l'Est (HNE). Le deuxième dimanche de mars de chaque année, l'heure est avancée d'une heure. Le retour à la normale se fait le premier dimanche de novembre de chaque année, alors que l'heure est reculée d'une heure.



LES QUATRE SAISONS



LE PRINTEMPS

La température ambiante se réchauffe et la neige fond lentement. C'est le « temps des sucres » : la sève des érables est transformée en sirop d'érable. Le temps demeure humide. Il est donc recommandé de porter des bottes de pluie, un chapeau et un manteau légèrement doublés.



L'ÉTÉ

La température est plus chaude et les journées sont plus longues. C'est la saison des vacances. Les terrasses des restaurants sont ouvertes et on peut profiter des installations de loisirs extérieures: parcs, piscines, pistes cyclables, terrains de soccer, etc.



L'AUTOMNE

Les journées sont de plus en plus courtes, la température ambiante refroidit et les feuilles des arbres changent de couleurs. C'est la rentrée des classes. Tout comme au printemps, la température extérieure varie beaucoup. Habillez-vous donc chaudement!



L'HIVER







C'est la période la plus froide de l'année. La neige tombe et recouvre le sol. Pour apprécier l'hiver, vous pouvez pratiquer la glissade, le patinage, la raquette ou le ski. Les écoles sont fermées pour les fêtes de fin d'année (Noël et Jour de l'An).

Les écoles et les services de garde peuvent être fermés en cas de tempête majeure. Le Centre de services scolaire (CSS) des Appalaches, les écoles, les médias locaux et les réseaux sociaux vous informent alors de la fermeture des établissements.



TEMPÉRATURES MOYENNES

DANS LA RÉGION DE THETFORD (°C)

| |  JAN. |  FÉV. |  MARS |  AVRIL |  MAI |  JUIN |
|------|--|--|--|---|---|--|
| MAX. | -7 | -5 | 1 | 8 | 17 | 22 |
| MIN. | -16 | -14 | -8 | 0 | 7 | 11 |

| |  JUIL. |  AOÛT |  SEPT. |  OCT. |  NOV. |  DÉC. |
|------|---|--|---|--|--|--|
| MAX. | 24 | 23 | 18 | 11 | 4 | -4 |
| MIN. | 14 | 13 | 9 | 3 | -3 | -11 |



HIVER



PRINTEMPS



ÉTÉ



AUTOMNE

LES PRÉVISIONS MÉTÉO

Au Québec, on consulte fréquemment les prévisions météorologiques afin de prévoir son habillement, ses activités et ses déplacements. Les bulletins météorologiques sont mis à jour régulièrement et vous pouvez y avoir accès à la télévision (dans les bulletins de nouvelles ou sur les chaînes spécialisées), à la radio ou en ligne.

Pour information : [Environnement Canada](#) • [MétéoMédia](#)

DÉCODER LES BULLETINS MÉTÉO



Température ressentie : Indice qui exprime la température ressentie par grand froid ou chaleur intense. L'été, la température peut monter jusqu'à 40 °C en ajoutant l'indice d'humidité perçu dans l'air. L'hiver, la température peut descendre jusqu'à - 40 °C en tenant compte de l'indice de refroidissement éolien.



Probabilités de précipitations (P.D.P.) : Probabilités de pluie ou de neige. La quantité de pluie est indiquée en millimètres (mm). La quantité de neige est indiquée en centimètres (cm).



Qualité de l'air : Indice de la quantité de polluants dans l'air ambiant. Le chiffre est accompagné d'une cote : bon, acceptable ou mauvais.



Prévisions pollen : Prévisions d'allergies déterminées à partir du nombre de particules mesuré dans l'air. Le chiffre est accompagné d'une cote : faible, modéré, élevé ou très élevé.



Indice ultraviolet (UV) : Mesure de la force des rayons ultraviolets (UV) du soleil. Le chiffre est accompagné d'une cote : bas, modéré, élevé, très élevé ou extrême. Il est donc recommandé de se protéger en conséquence: portez un chapeau et des lunettes de soleil, appliquez un écran solaire ou portez des vêtements à manches longues, cherchez l'ombre ou passez moins de temps au soleil.

S'HABILLER POUR L'HIVER

Pour éviter les engelures et profiter de l'hiver confortablement, il est préférable de porter des vêtements chauds et imperméables.



1. Une tuque pour bien couvrir la tête et les oreilles.

2. Un foulard pour bien bloquer les infiltrations d'air froid.

3. Un manteau bien isolé et imperméable. Par grand froid, le capuchon protège le cou et le visage de la neige et du vent.

4. Des bottes bien isolées et imperméables, qui montent assez haut sur la jambe, pour éviter les courants d'air et les infiltrations de neige.

5. Des gants ou des mitaines imperméables.

6. Un pantalon doublé et imperméable pour garder les jambes bien au chaud et assurer votre confort si vous passez beaucoup de temps à l'extérieur.

Pour les enfants, le manteau et le pantalon sont généralement vendus ensemble comme un « habit de neige ».



TRUCS ET ASTUCES POUR L'HIVER

❄️ Au besoin, vous pouvez porter des couches de vêtements supplémentaires : des **chaussettes en laine** dans vos bottes ou des **sous-vêtements thermaux (« combines »)** sous votre pantalon de neige. Selon les variations de température, vous pouvez ajouter un chandail sous votre manteau.

❄️ Vous pouvez aussi ajouter des semelles thermales ou des chauffe-pieds dans vos bottes. Vous en trouverez dans les boutiques de sport et les magasins à grande surface.

❄️ Il est recommandé de changer de chaussures à l'intérieur pour éviter d'avoir les pieds humides toute la journée et de souiller les planchers. Les enfants devraient également changer de chaussures à l'école et au service de garde.

❄️ Faites bien sécher vos bottes chaque soir. Au besoin, retirez les feutres amovibles.

ATTENTION AUX BÉBÉS

Les bébés sont plus vulnérables au froid, puisqu'ils sont moins actifs. Assurez-vous de les habiller chaudement en leur couvrant bien la tête, les mains et les pieds. Vous pouvez également les envelopper dans une couverture.



CONDUIRE EN HIVER

Au Québec, les pneus d'hiver sont obligatoires du 1^{er} décembre au 15 mars inclusivement.

Puisque l'hiver peut arriver au mois de novembre, soyez prévoyants! Équipez-vous de pneus conformes selon le pictogramme ci-dessus et faites-les poser avant la date exigée! Munissez-vous également d'un balai à neige, d'un grattoir, de lave-glace et d'une pelle et laissez-les en tout temps dans votre véhicule.