

# Le petit déjeuner échelonné

**... Ou comment bien démarrer la journée. Une bonne journée commence par un réveil calme et à son rythme, on peut ensuite prendre un petit déjeuner complet et diététique. Voici une proposition pour l'organisation de ce lever...**

Cette organisation nécessite une répartition des rôles dans l'équipe des responsables : gardien du calme, serveurs du self-service, animateur(s) d'activités... Ce qui fait qu'il n'y a pas forcément de responsables en repos : même si certains vont pouvoir dormir plus longtemps ou prendre du temps pour la douche ou la lessive personnelle...), les autres prendront le temps de déjeuner correctement et de profiter de ce moment calme pour discuter avec les Louveteaux qui déjeunent. Cela permet de prendre la température du camp sinon de prévenir les petits coups de blues.

## 7 h 15

Lever du gardien du calme. Il s'installe confortablement au milieu du camp et veille au silence du coin couchage. Mais il est parfois nécessaire qu'il soit levé plus tôt, certains enfants ayant des rythmes de vie quotidiens peu équilibrés. C'est aussi l'heure du lever des serveurs du self-service : ils préparent le petit déjeuner et organisent le self afin que tout soit prêt à 8 heures, une desserte sur laquelle le Louveteau trouvera les boissons chaudes (lait nature ou chocolaté, eau pour la tisane), boissons froides (jus de fruits), céréales, fruits, yaourts, fromages, rondelles de saucisson, flan, tartines de pain, salade de fruits, riz au lait ou autre laitage en fonction des réserves de l'intendance. Ils préparent une table avec bols, verres et couverts ainsi que les tables du déjeuner (morceaux de beurre dans les assiettes, confiture dans les bols), sans oublier le coin vaisselle.

## 8 h 00

Les enfants peuvent se lever dans le calme et pour ne pas réveiller les copains, ils enfilent un sweat ou un pull sur leur pyjama et leurs chaussures avant de rejoindre le self-service. Les serveurs veillent à ce que les enfants se composent un petit déjeuner équilibré et à ce que la desserte soit toujours approvisionnée. L'animateur d'activité déjeune et prépare l'accueil des Lutins et Louveteaux

ayant fini de déjeuner. Il est important que les premiers ayant fini de déjeuner, une fois la vaisselle lavée, ne retournent pas au camp mais rejoignent l'animateur pour pratiquer une activité loin des tentes : faire son courrier, dessiner, remplir son Traces d'étoiles, jouer à des jeux de société, lire des livres, pratiquer des activités manuelles, chanter, en fonction des compétences de l'animateur.

## 9 h 15

Il est important que les responsables mènent leurs tâches jusqu'au bout. Tant qu'il n'est pas 9 h 15, le gardien du calme doit s'assurer que personne ne retourne au camp et que le silence règne sous les tentes, il doit donc rester au milieu du camp même s'il peut s'occuper de son courrier, prendre une tasse de café ou lire une revue pédagogique. Il accompagnera les derniers Louveteaux levés en allant lui aussi prendre son petit déjeuner. De même, les serveurs du self-service s'assurent que tout le monde a bien déjeuné avant de débarrasser et de ranger le coin vaisselle. Enfin l'animateur d'activités fait ranger le coin avant de renvoyer les Louveteaux aérer leurs tentes et faire un brin de toilette.



## Trucs et astuces

■ On pourra **varier les activités proposées** et sortir de nouvelles activités au fur et à mesure du camp pour éviter la lassitude.

■ On peut **visualiser le moment où on est autorisé à se lever** : un panneau avec une lune au recto (« Je ne suis pas autorisé à me lever ») et un soleil au verso (« Je peux rejoindre le petit-déjeuner »).

■ **Le self-service** : le « must » est de mettre à disposition des enfants des plateaux sur lesquels ils peuvent transporter leur petit déjeuner de la desserte à la table. Cela peut-être le moment d'aborder avec les enfants les notions d'équilibre alimentaire.

■ **Pour inciter les Louveteaux à manger des fruits**, on pourra préalablement les couper.

■ **En fonction de l'état de fatigue des enfants, on pourra faire évoluer les horaires** (mais attention au décalage vers le repas de midi).

■ **Il n'est pas interdit de programmer des petits-déjeuners collectifs**, par exemple pour le départ de la Rando-loup.