

# LE SOMMEIL DURANT LE CAMP

Coche les cases pour les propositions qui te conviennent... et que tu as le souci de mettre en place. Pour les cases où tu hésites (tu n'es pas d'accord ou ton équipe ne met rien en place), il est peut-être souhaitable de réunir les responsables et d'en discuter pour choisir une attitude à adopter.

## LE SOMMEIL DES JEUNES

- Le sommeil est un élément vital de tout être humain, quel que soit son âge, il convient donc d'en tenir compte sur le camp.
- Un bon sommeil exige un lieu de couchage bien aménagé : ce lieu (tente ou bâtiment) est-il sécurisé, bien isolé du sol ? Et quel que soit l'âge : il n'est pas inutile que des Aînés sachent que leurs responsables sont soucieux de leurs conditions de sommeil.
- Un bon sommeil nécessite du bon matériel de couchage : passer dans les tentes le soir, c'est s'assurer que personne n'a froid, rappeler qu'on dort mal avec les vêtements de la journée sur le dos...
- Pendant le camp, les jeunes sont aussi en vacances et ont besoin de récupérer de leur année.
- Un bon sommeil nécessite un endormissement : on ne va pas directement au lit après une veillée match d'impro... il faut penser à un vrai retour au calme (un seul chant ou un brossage de dents n'est pas suffisant).
- Un bon sommeil nécessite un bon rythme de journée : il est difficile de s'endormir si la journée a uniquement été occupée à la lessive.
- Un bon sommeil nécessite un réveil adapté : un responsable veilleur pour assurer le calme le matin dans les tentes est aussi nécessaire que le soir.

## LE SOMMEIL DES RESPONSABLES

- Un responsable efficace pour ses Lutins/Louveteaux/Éclais/Aînés est un Respons' pas irritable, un Respons' qui assure au niveau sécurité, un Respons' qui a suffisamment dormi.
- Une réunion qui s'éternise est une réunion inefficace. À la fin de la journée, un Respons' n'est pas à même de se concentrer longtemps (consignes souvent oubliées le lendemain).
- La tente des responsables est un lieu agréable, bien isolé, où le sommeil est réparateur.
- Pendant le camp, les responsables sont aussi en vacances et ont besoin de récupérer de leur année.

Dans l'Équipée, tu peux lire un temps Forum pour les Louveteaux concernant le sommeil. Nous te proposons aussi de réfléchir au sommeil, à chaque âge, sur le camp que tu vas encadrer. Ce quizz à remplir pourra peut-être déclencher une réunion avec ton équipe avant le camp.

Frédéric Nadaud

→ Vérifier les conditions de couchage, c'est aider l'équipe à se trouver un coin sympathique mais réaliste. Il peut être bucolique de dormir au bord d'une rivière, mais cela peut avoir des inconvénients (humidité de la nuit, moustiques...). Suggérez de camper ailleurs et de garder ce coin frais pour les temps calmes.

→ S'occuper de l'isolement de la tente. Même si elle est en bon état (contrôlée avant le départ), de la paille ou du journal sous le tapis de sol l'isolent mieux.

→ Si l'on pense au câlin avant d'aller se coucher pour le Lutin ou le Louveteau, ne peut-on pas penser à un moment équivalent pour les plus grands ? On peut lire une histoire de leur âge, parler calmement du déroulement de la journée passée ou à venir, de sujets plus sensibles (les difficultés d'un Aîné à s'intégrer, une dispute, un événement mal compris...). Je pense que nos grands méritent aussi un endormissement, pas forcément d'être lâchés seuls pour aller se coucher.

### Plus de conseils et des fiches

- Sur le portail EntrÉclés : base documentaire, EFI/pédagogie des branches/vie quotidienne <http://entrecles.eedf.fr>



## Quelques conseils et réflexions d'un vieux campeur sur le sommeil et le couchage durant le camp

Suite de l'article paru dans le Routes Nouvelles n° 235, juin 2012

- **Vérifier les conditions de couchage, c'est aider l'équipe à se trouver un coin sympathique mais réaliste.** Il peut être bucolique de dormir au bord d'une rivière, mais cela peut avoir des inconvénients (humidité de la nuit, moustiques...). Suggérez de camper ailleurs et de garder ce coin frais pour les temps calmes.

- **Vérifier les conditions de couchage, c'est avoir un vrai souci de l'isolement de la tente.** Même si elle est en bon état (contrôlée avant le départ), de la paille ou du journal sous le tapis de sol l'isolent mieux.

- **Si l'on pense au câlin avant d'aller se coucher pour le Lutin ou le Louveteau, ne peut-on pas penser à un moment équivalent pour les plus grands ?** On peut lire une histoire adaptée à leur âge, on peut parler calmement du déroulement de la journée passée ou à venir, de sujets plus sensibles (les difficultés d'un Aîné à s'intégrer, une dispute, un événement mal compris...). Je pense que nos grands méritent aussi un endormissement, pas forcément d'être lâchés seuls pour aller se coucher.

- **La réunion de responsables du soir n'est pas le lieu pour préparer un jeu :** un jeu se prépare avant le camp (y compris certains éléments comme les costumes, le codage des messages) et s'adapte à l'arrivée. La réunion du soir devrait être : bilan de la journée (les activités, le comportement des enfants, les relations au sein de l'équipe), organisation de la journée du lendemain (l'emploi du temps et la répartition des rôles), éléments d'anticipation (comment s'organise la prochaine rando) et c'est bien suffisant. Le 5<sup>e</sup> ne fait pas partie de la réunion... c'est une détente d'après réunion !

Frédéric Nadaud