



Les Camps Nature de A à Z

Table des matières

Affaires personnelles	3
Argent de poche	3
Bagages	3
Chaussures	4
Circulaire	5
Couteau suisse	5
Départ et retour du camp	5
Ennui	6
Equipement	6
Etiquettes	7
Fiches de renseignement et informations médicales	7
Hygiène	7
Incontinence nocturne	8
Jeux et jouets	8
Liste de matériel	8
Marche	8
Médicament	8
Moniteur	9
Pique-nique et sucreries	9
Programme des camps	10
Régime alimentaire	10
Sac de couchage et natte	10
Tiques	10
Vaisselle et gourde	11
Viande	11

Affaires personnelles

Peut-on prendre des affaires personnelles dans les bagages en plus de la liste de matériel (jumelles, appareil photo, etc.)?

Oui, mais il faut que le nom de l'enfant y soit écrit. Le WWF décline toute responsabilité en cas de dommage, de perte ou de vol.

Argent de poche

Peut-on donner de l'argent de poche et si oui, combien?

Oui, vous pouvez donner de l'argent de poche à votre enfant. Il peut, par exemple, l'utiliser pour acheter une carte postale, un souvenir, voire une petite douceur. Le montant d'argent de poche conseillé est indiqué dans la circulaire que vous recevrez avant le camp. C'est à l'équipe du camp de décider s'il y aura un moment consacré à l'achat d'un petit souvenir ou d'une carte postale. Cette information se trouve également dans la circulaire.

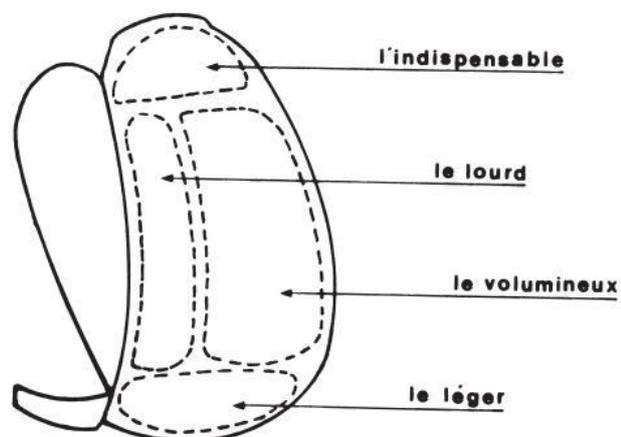
Bagages

Pourquoi devrais-je faire les bagages avec mon enfant?

C'est votre enfant qui part en camp. Il doit savoir quels objets il prend avec lui et où ils se trouvent. Si vous faites les bagages avec votre enfant, il apprendra comment il faut s'y prendre et ce qu'il faut emporter pour un camp. Selon l'âge de votre enfant, vous pouvez tout faire ensemble ou le laisser choisir lui-même ce qu'il voudrait emporter, et discuter ensuite avec lui de ce dont il aurait encore besoin en se référant à la liste de matériel.

Comment paqueter correctement un sac à dos?

Votre enfant doit être capable de porter ses bagages lors du trajet entre la gare de rendez-vous et le lieu du camp. Les informations sur le temps de marche se trouvent dans la circulaire. Il faut donc que le sac à dos ne soit pas trop lourd et qu'il soit correctement chargé. Mettez toutes les affaires dans le sac à dos, si tout ne rentre pas, faites un tri et laissez à la maison ce qui n'est pas indispensable. Tout ce qui pend hors du sac est très désagréable à porter. Les choses lourdes sont à placer contre le dos, au milieu et pas tout en bas. Elles sont ainsi près du centre de gravité du corps, et l'enfant ne sera tiré ni vers l'avant, ni vers l'arrière par la charge. Les choses légères ont leur place tout en bas, dans le compartiment du fond. Les objets de poids moyen se placent en haut à l'extérieur, et les petits objets qui doivent être à portée de main (lunettes de soleil, p. ex.) dans la poche du rabat. Réfléchissez: de quoi votre enfant aura-t-il besoin bientôt, et plus tard? Le pyjama et les chaussures d'intérieur peuvent être ainsi placés un peu plus haut, le pantalon de rechange tout en bas. Veillez aussi à répartir le poids uniformément, de manière que le sac ne soit pas plus lourd d'un côté. Le sac à dos devrait tenir debout quand on le pose par terre. S'il tombe, c'est que le poids est mal réparti et il faudra procéder à de petits changements.



Lors de randonnées, le poids du sac à dos ne devrait pas excéder 10-15% du poids du corps de l'enfant.

Comment régler le sac à dos de mon enfant?

Avant le camp, ajustez les sangles abdominales et pectorales du sac à dos à la taille de votre enfant. La sangle abdominale doit reposer sur les hanches de l'enfant et être bien tendue. Le poids est déplacé ainsi sur le bassin et décharge les épaules, ce qui rend le sac à dos beaucoup plus agréable à porter. Pour ménager le dos, vous pouvez tendre les sangles de rappel de charge fixées en haut de chaque bretelle et rapprocher ainsi le sac du corps.

Une housse anti-pluie pour sac à dos est-elle nécessaire?

Pour les camps de randonnée, oui. Un sac à dos n'est pas imperméable; quand il pleut, les vêtements et les autres affaires qu'il contient se mouillent, ce qui est très désagréable pendant un camp sous tente, où l'on ne peut pas bien faire sécher les affaires par temps pluvieux. De nombreux sacs à dos possèdent une housse anti-pluie cousue dans le bas du sac. On peut aussi acheter ces housses séparément. Une solution pratique est d'emballer les vêtements et autres objets dans des sachets en plastique avant de les mettre dans le sac. Votre enfant aura un sac à dos bien rangé et retrouvera plus facilement ses affaires.

Si les seuls moments où votre enfant portera le sac sont les premier et dernier jour du camp, le recouvrir d'un gros sac poubelle ou d'un grand sac plastique fera l'affaire.

Pourquoi faut-il également un petit sac à dos?

Le petit sac à dos d'une contenance d'environ 15 l accompagnera votre enfant pendant ses randonnées et les sorties d'une journée. Il devrait avoir assez de place pour une veste de pluie, une gourde (1 l), un pullover chaud, une protection solaire et le pique-nique. Sauf autres indications selon la fiche d'information, vous pouvez sans autre le mettre dans le grand sac à dos, afin de n'avoir qu'un sac pour le trajet.

Peut-on partir en camp avec une valise ou un sac de sport?

Nos camps se déroulent souvent dans des sites magnifiques mais un peu à l'écart: au cœur d'une forêt, sur une colline isolée, dans un champ ou une vaste prairie. Nous ne nous trouvons généralement pas au bord d'une route ou à côté d'un arrêt de bus. Comme nous tenons à ne pas porter atteinte à l'environnement, dans la planification de nos camps, nous n'avons souvent pas de service de transport des bagages, et votre enfant devra porter ses affaires lui-même sur une certaine distance. Les sacs de voyage et les valises sont très lourds, et tirer une valise à roulettes dans un pré humide est très pénible. Assurez-vous donc que votre enfant arrive à porter lui-même son sac à dos, même à la montée. Pendant un camp, il n'est pas impératif de se changer tous les jours, vous pouvez sans hésitation laisser à la maison quelques pantalons et T-shirts. La distance/durée sur laquelle les participants doivent porter les sacs est indiquée sur la circulaire.

Chaussures

Quelles chaussures faut-il que mon enfant emporte?

Dans tous les cas, il est important de partir avec une paire de bonnes chaussures fermées et avec une bonne semelle. Selon les camps, des bonnes baskets peuvent suffire, dans d'autres, il vaudra mieux prendre une paire de chaussures de randonnées. Vous trouverez cette information dans la circulaire. Pensez à imperméabiliser les chaussures avant le départ.

Pour les camps en chalet, une paire de pantoufles est également nécessaire.

Nous vous conseillons aussi de prendre une deuxième paire de chaussure (sandales, bottes, baskets, etc.) en fonction des activités prévues. Là également, vous trouverez des informations dans la circulaire.

Pourquoi les chaussures de marche doivent-elles déjà être portées avant le camp?

Les chaussures de marche sont relativement rigides. Elles peuvent provoquer des cloques quand elles sont toutes neuves et pas encore rodées. Assurez-vous que les chaussures de marche vont bien à votre enfant et ne sont pas devenues trop petites depuis l'été précédent. Les nouvelles chaussures doivent impérativement être portées avant le camp. Faites avec votre enfant quelques courtes promenades avec ses nouvelles chaussures, puis une randonnée plus longue. Si votre enfant a facilement des cloques, veillez à lui mettre des chaussettes sans coutures et donnez-lui des pansements anti-cloques qu'il pourra mettre avant les excursions.

Pourquoi les chaussures de marche devraient-elles être montantes?

Les chaussures montantes protègent contre les entorses dans les terrains accidentés. Dans des chaussures de marche montantes et bien imprégnées, les pieds sont à l'abri et au sec.

Pourquoi les bottes d'hiver ne sont-elles pas adaptées pour la marche?

Les chaussures de marche sont faites pour permettre de se déplacer en toute sécurité et sans glisser, même en terrain accidenté. Si elles sont bien adaptées, elles nous donnent de la stabilité et le pied ne glisse pas à l'intérieur. En revanche, les bottes d'hiver sont faites pour garder nos pieds au chaud quand il fait froid et qu'il y a de la neige. Elles sont moins stables et provoquent souvent des cloques pendant de longues marches. En été, la chaleur dans les bottes devient insoutenable et les pieds baignent dans la transpiration.

Circulaire

Qu'est-ce que la circulaire? Quand et comment la circulaire est-elle envoyée?

La circulaire est un document qui contient toutes les informations relatives à l'organisation du camp: heure et lieu de départ et d'arrivée, adresse du camp, coordonnées du responsable, liste de matériel, etc. La circulaire est un document envoyé aux parents par e-mail, au minimum trois semaines avant le début du camp. Si vous n'avez pas reçu ce document dans ce délai, vérifiez dans votre courrier indésirable ou écrivez-nous pour que nous vous la renvoyions en précisant l'adresse e-mail (au cas où celle que nous avons n'est pas la bonne).

Couteau suisse

Est-ce que mon enfant peut prendre un couteau suisse?

Oui, mais votre enfant doit respecter les consignes des moniteurs concernant l'utilisation des couteaux. L'objet peut être confisqué si les consignes ne sont pas respectées. Le couteau doit porter le nom de l'enfant.

Départ et retour de camp

Est-il possible d'amener ou de venir rechercher mon enfant ailleurs qu'au lieu de rendez-vous?

Cette décision est prise par l'équipe de moniteurs. Si vous souhaitez venir amener ou rechercher votre enfant sur le lieu du camp ou en cours de route, prenez contact rapidement avec le responsable. Les billets de train sont inclus dans le prix du camp, de la gare de départ au lieu du camp, il n'est pas possible de se faire rembourser ce billet.

Pourquoi ne dois-je pas venir chercher mon enfant directement sur le quai de la gare?

Les gares grouillent de monde. Si certains enfants quittent le groupe avant le rendez-vous, les moniteurs n'ont plus la vue d'ensemble et cherchent les enfants qui manquent. Venez au point de rendez-vous convenu et prenez congé des responsables avec votre enfant, pour que nous soyons sûrs que chacun est bien rentré chez lui.

Ennui

Comment me comporter pour éviter que mon enfant ne s'ennuie de chez lui?

C'est peut-être la première fois que votre enfant passe tout seul une semaine loin de la maison. Il est alors possible qu'il s'ennuie. C'est tout à fait normal et généralement passager. N'abordez pas le sujet à l'avance, attendez que l'enfant le fasse. En effet, s'il pense qu'il va s'ennuyer, il s'ennuiera à coup sûr. Quand un enfant a peur de s'ennuyer de chez lui, dites-lui qu'il est tout à fait normal de s'ennuyer un peu et que cela passera rapidement. Pendant le camp, on fait beaucoup de choses intéressantes, votre enfant peut jouer avec des enfants de son âge et vivra des moments formidables. Vous pouvez aussi lui expliquer que vous vous réjouissez qu'il puisse participer à un camp aussi chouette; s'il vous sent rassurés et convaincus, ça sera plus facile. Dans tous les cas, ne forcez pas votre enfant à partir en camp s'il ne le veut absolument pas. Discutez-en avec lui avant de l'inscrire pour qu'il comprenne ce que cela veut dire. Peut-être n'est-il pas prêt à passer 5-6 nuits loin de vous. Dans ce cas, tournez-vous plutôt vers des centres aérés qui accueillent les enfants à la journée mais sans les nuitées.

Pouvons-nous appeler notre enfant ou peut-il nous appeler durant le camp?

Nous vous conseillons de ne pas l'appeler pendant le camp, car cela ne lui permet pas de vraiment couper les ponts pendant quelques jours. En effet, si vous l'appelez, il se souvient qu'il n'est pas à la maison et que vous lui manquez. Il va sans dire que les moniteurs vous contacteront s'il y a le moindre souci ou si votre enfant s'ennuie malgré tout et qu'il ne se sent pas bien dans le camp.

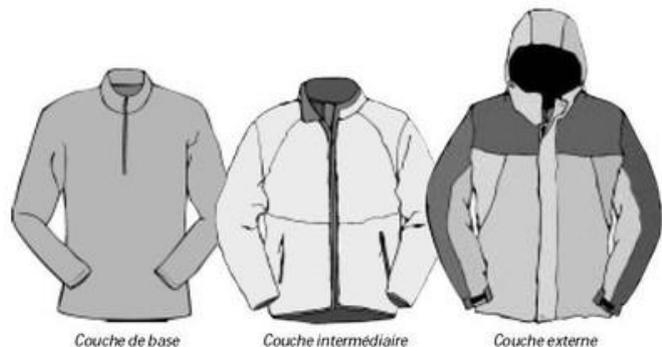
Equipement

Pourquoi devrais-je mettre, même en été, au moins une paire de pantalons longs, une polaire et une veste imperméable dans les bagages de mon enfant?

Parce que le temps peut être humide et froid même en été, surtout la nuit, à proximité de plans d'eau, de rivières et en altitude, là où les camps se déroulent souvent.

Comment devrais-je habiller mon enfant quand il fait froid?

Quand il fait froid, adoptez la technique dite «de l'oignon». Il aura bien chaud et pourra, au besoin, se débarrasser d'une couche. Inutile de lui mettre des vêtements très épais qui le gêneront dans ses mouvements. L'important, c'est que la première couche qui adhère à la peau absorbe et conduise l'humidité. On peut à cet effet opter pour de la laine souple, des sous-vêtements techniques et des fibres synthétiques (mais contrairement à la laine, ces dernières sentent vite mauvais). Le coton n'est pas indiqué pour la première couche, car bien qu'il absorbe l'humidité corporelle, il reste humide, ce qui est très désagréable quand il fait froid. La deuxième couche doit tenir chaud et absorber l'humidité corporelle de la première couche; elle doit piéger la chaleur corporelle, fonction que le tissu polaire et la laine remplissent très bien. La troisième couche doit faire office de coupe-vent et être imperméable à l'eau, mais respirer quand même pour permettre l'évacuation de l'humidité. Ce sera par exemple une veste de pluie. Il est par ailleurs important que les pieds soient au chaud et au sec, sinon, votre enfant aura froid même s'il est bien habillé. Equipez votre enfant de chaussettes chaudes et de chaussures imperméables.



De quel type de vêtements imperméables mon enfant a-t-il besoin pour le camp?

Pour être sûr qu'il ait chaud et soit au sec pendant le camp, il est important de donner à votre enfant une bonne veste de pluie imperméable à effet pare-vent, mais respirante. A noter qu'elle pourra facilement être percée lors des jeux en forêt ou avec une étincelle quand on fait un feu de camp. Veillez à acheter une veste de qualité mais pas trop chère. Pensez également à acheter un pantalon imperméable, même si la météo ne prévoit pas de pluie pour la semaine. D'une part, la météo n'est pas toujours celle qui était prévue et, d'autre part, un pantalon imperméable est aussi pratique pour marcher dans un champ mouillé, jouer et s'asseoir par terre si c'est un peu boueux, etc.

Etiquettes

Pourquoi faut-il étiqueter les affaires de mon enfant?

Dans un camp, il y a beaucoup d'enfants. Dans les chambres ou sous les tentes, les vêtements et les équipements ont tendance à se mélanger. Les enfants ont en partie des modèles identiques ou similaires, si bien qu'il devient difficile de savoir ce qui appartient à qui, d'autant plus que les tout jeunes ne reconnaissent souvent pas leurs propres affaires. Si vous étiquetez les affaires de votre enfant, on les retrouvera facilement, même si elles se perdent ou finissent dans les mauvais bagages.

Fiches de renseignement et informations médicales

Pourquoi la fiche de renseignement et l'exactitude des données sont-elles aussi importantes?

Nous ne connaissons pas votre enfant et ses besoins spécifiques avant le camp. La fiche de renseignement contient toutes les informations importantes le concernant. Elle nous indique comment vous joindre en cas d'urgence et permet aux moniteurs d'adapter le programme aux spécificités des participants, afin que tout se déroule au mieux. En cas de soucis de santé nécessitant un traitement ou une surveillance particulière des moniteurs, nous vous remercions de nous contacter avant d'inscrire votre enfant au camp afin de savoir si le programme est compatible avec le traitement.

Pourquoi les moniteurs doivent-ils connaître les informations de la fiche de renseignement avant le début du camp?

Il est important pour les moniteurs, de savoir quels enfants participent au camp. Certaines allergies (p. ex. au lactose ou au gluten) doivent déjà être prises en compte lors de la planification des menus ou du programme. En cas de soucis de santé, cela permet au responsable de prendre contact avec vous pour savoir que mettre en place pour que le camp se passe sans soucis.

Pourquoi est-il important que les informations soient exactes?

Les informations nous permettent de prendre contact avec vous en cas d'urgence ou de problème. Si elles ne sont pas à jour, nous mettrons du temps à vous joindre. Au cas où vous seriez en vacances pendant le camp, organisez-vous et indiquez-nous à l'avance à qui nous pouvons nous adresser et qui s'occupera de votre enfant (p. ex. les grands-parents), si jamais il devait rentrer à la maison pendant le camp (p. ex. pour cause de maladie ou parce qu'il s'ennuie beaucoup).

Hygiène

Les enfants ont-ils la possibilité de se doucher tous les jours?

Cela dépend du lieu du camp et de la décision de l'équipe sur l'organisation de la vie commune. Les camps itinérants ont plus rarement l'occasion de se doucher que les camps en chalet. Cependant, la possibilité est donnée de se laver avec une lavette! Des informations sur le logement sont données dans la circulaire

Pourquoi est-ce que les moniteurs ne vérifient pas que les enfants se changent régulièrement? Pourquoi le linge sale est-il souvent mélangé avec le linge propre au retour du camp?

Les moniteurs sont des personnes bénévoles, formées pour encadrer des enfants dans le cadre des camps. Ils sont responsables de leur bien-être physique et psychique. Mais les moniteurs ont beaucoup de choses plus importantes et urgentes à gérer que de vérifier que les participants changent tous les jours d'habits ou qu'ils aient trié leur linge sale. Bien évidemment, l'équipe du camp vérifie que les participants aient une bonne hygiène et demandera aux enfants de se changer si elle voit qu'un participant porte un t-shirt qui pourrait être utilisé pour une publicité de lessive.

Incontinence nocturne

Comment faire si mon enfant mouille son lit la nuit ou craint de le faire?

Prenez auparavant contact avec le responsable du camp par e-mail ou par téléphone. Nous avons de l'expérience avec ce genre de situations. Si votre enfant a emporté des couches avec lui, nous les lui gardons volontiers ou les éliminons en toute discrétion.

Jeux et jouets

Mon enfant peut-il prendre des jeux avec lui?

Les moniteurs organisent des activités avec les enfants, mais des temps libres sont aussi proposés pendant lesquels les moniteurs surveillent les enfants sans les encadrer. Du matériel (jeux, livres, ballons, bricolage, etc.) est mis à disposition des participants durant ces moments. Si votre enfant souhaite prendre un jeu, des livres et jeux de sociétés étiquetés avec le nom de l'enfant sont recommandés. Les jeux électroniques sont interdits. Chaque enfant est responsable de son matériel.

Liste de matériel

Pourquoi est-il important de suivre les instructions de la liste de matériel?

La liste de matériel est élaborée par l'équipe d'encadrement spécifiquement pour ce camp-là. En effet, un camp itinérant ou un camp dans un chalet ne nécessite pas le même matériel. Il est important de suivre scrupuleusement cette liste. Si vous avez des questions concernant le matériel, vous pouvez contacter le responsable du camp dont le numéro se trouve dans la circulaire.

Marche

Est-ce qu'il y aura beaucoup de marche durant le camp?

Dans le programme des camps, vous trouverez des icônes qui permettent de savoir le niveau de marche du camp. En cas de questions, vous pouvez contacter le WWF. Le type, la durée et la difficulté des balades/raisons sont plus détaillées dans la circulaire.

Médicament

Quels médicaments contiennent les pharmacies de camps?

La pharmacie contient des antidouleurs, des antihistaminiques et des médicaments contre la diarrhée. Aucun médicament n'est donné à un enfant sans l'accord préalable de ses parents. On y trouve aussi des pansements, bandes et pommades de toutes sortes pour traiter des blessures (entorses, écorchures, piqûres ou brûlures). Elles contiennent aussi des médicaments homéopathiques pour les «petits bobos». Dans la fiche de renseignement que chaque parent doit remplir, il a la possibilité d'écrire s'il autorise les moniteurs à donner du paracétamol (antidouleur, fébrifuge) et/ou de l'homéopathie à son enfant.

Pourquoi les médicaments doivent-ils être étiquetés avec le nom de l'enfant et les instructions d'utilisation?

Un camp accueille beaucoup d'enfants, dont certains doivent prendre régulièrement des médicaments pour une raison ou une autre. Pour que les moniteurs sachent exactement quel enfant doit prendre quel médicament, il est très important que tous soient étiquetés avec le nom de l'enfant. Les instructions d'emploi, la posologie et la façon de les stocker doivent être également transmises au responsable par écrit qui les fera suivre au responsable pharmacie. Ce dernier a suivi une formation de premiers secours.

Moniteur

Combien y a-t-il de moniteurs?

Le nombre de moniteurs varie en fonction du nombre et de l'âge des participants. En règle générale, il y a un moniteur pour 4 ou 5 participants. Le responsable a au minimum 20 ans et les moniteurs au minimum 18 ans. De plus, les équipes doivent être mixtes et avoir une différence d'âge d'au moins 4 ans avec les participants. Un aide-moniteur (jeune entre 16 et 18 ans) vient parfois donner un coup de main pour avoir une première expérience de camp.

Quelle est la formation des moniteurs?

Le WWF veille à ce que les camps soient sous la responsabilité de personnes expérimentées et bien formées. L'équipe responsable comprend des personnes expérimentées et des personnes qui le sont moins. Les membres expérimentés de l'équipe transmettent leurs connaissances et leur savoir-faire aux membres moins expérimentés. Le WWF propose chaque année aux moniteurs de se former auprès de différents organismes partenaires. Il organise également diverses formations complémentaires sur certains thèmes en lien avec les Camps Nature. Si le programme du camp inclut des activités particulières (par exemple la natation), il y a suffisamment de moniteurs disposant des qualifications nécessaires pour cette activité (par exemple brevet de nageur sauveteur SSS). Le WWF garantit ainsi que votre enfant est bien encadré pendant le camp. De plus, dans chaque équipe, au moins un moniteur est titulaire d'un brevet de premiers secours valable et un moniteur a suivi une formation sur la prévention des abus sexuels.

Pourquoi les responsables ne sont-ils pas constamment joignables avant le camp?

La plupart de nos responsables sont bénévoles. Ils sont en formation ou travaillent et organisent les camps dans leur temps libre. C'est pourquoi ils ne sont pas constamment joignables. N'hésitez pas à essayer de les atteindre à midi ou le soir, et laissez-leur un message si vous souhaitez qu'ils vous rappellent.

Pique-nique et sucreries

Pourquoi faut-il prendre un pique-nique le 1er jour? Que fait-on avec les restes?

Depuis le lieu de départ jusqu'au lieu du camp, le trajet peut être long. Le pique-nique lors du premier jour permet un gain de temps et simplifie l'arrivée au lieu du camp. Les enfants peuvent finir leurs pique-niques aux 4h ou partager avec les autres enfants le soir, ce sont des décisions prises par l'équipe de moniteurs. Généralement, les moniteurs demandent aux enfants de mettre leurs restes de pique-nique à la cuisine afin d'éviter qu'il n'y ait de la nourriture dans les dortoirs.

Puis-je donner à mon enfant des en-cas sucrés pour le camp?

Les camps proposent autant que possible une cuisine fraîche, saine et goûteuse. Des collations sont également prévues et il y a souvent des fruits ou des légumes à disposition si les enfants ont faim. A part pour le pique-nique du premier jour, ne donnez donc pas d'en-cas sucrés à votre enfant. En revanche, en début de camp, nous sommes toujours ravis de recevoir une tresse, une spécialité de votre région/pays ou un pot de confiture faits maison à mettre à la disposition de tous.

Programme des camps

Pourquoi n'y a-t-il pas de camps pendant les autres périodes de vacances?

Nous organisons des camps uniquement lors des vacances d'été. En effet, durant les autres périodes de vacances, il n'y a pas assez de cantons romands en vacances au même moment pour avoir assez de participants aux camps.

Pourquoi n'y a-t-il pas plus de camps au programme et également lors d'autres vacances?

Nous n'avons pas assez de moniteurs formés pour encadrer plus de camps.

En effet, nos camps sont encadrés par une équipe de 4 à 5 moniteurs bénévoles qui prennent sur leur temps libre ou sur leurs vacances pour les organiser. De plus, comme nous sommes signataires d'une charte de qualité, les équipes de camps doivent également remplir certains critères (âge, formation, équipes mixtes).

Régime alimentaire

Mon enfant suit un régime alimentaire particulier. Peut-il partir en camp? Faut-il fournir les aliments spéciaux aux moniteurs?

Oui, il peut participer au camp. Il suffit de noter assez précisément ses allergies ou intolérances sur sa fiche de renseignement, que vous renverrez le plus rapidement possible au WWF. Lors de régimes très spécifiques, demandant une organisation plus longue en termes de course et de cuisine aux moniteurs, nous vous demandons de fournir les aliments particuliers. Prenez contact le plus rapidement possible avec l'équipe de camp afin de leur permettre de s'organiser.

Sac de couchage et natte

De quel sac de couchage mon enfant a-t-il besoin pour le camp?

Cela dépend beaucoup du type de camp, de l'emplacement et de la saison. N'oubliez pas qu'en altitude, il peut faire assez froid la nuit, même en été. Les doublures de sac de couchage (aussi appelés «sac à viande») et les sacs de couchage très légers ne conviennent généralement pas pour le camping, car ils n'isolent pas assez. Veillez aussi à ce que le sac de couchage ne soit pas trop grand, votre enfant pourrait sinon avoir froid parce que l'espace vide dans le sac n'est pas chauffé. Si le sac de couchage est trop long, on pourra combler le vide du bas avec des vêtements ou en nouer le bout. Un bon matelas est par ailleurs très important pour que votre enfant ait chaud pendant son sommeil.

Pourquoi est-il important que le matelas de mon enfant soit assez épais?

Lors des camps sous tente, en bivouac ou en tipis, un tapis de sol figure dans la liste du matériel à prendre. En plus d'apporter du confort, ces matelas isolent contre le froid venant du sol. Un sac de couchage, même le meilleur, ne sert pas à grand-chose s'il est posé à même le sol, parce que son rembourrage s'écrase et que le froid le traverse. Un matelas très mince isole mal. Achetez à votre enfant un matelas d'au moins 2 cm d'épaisseur pour qu'il n'ait pas froid la nuit. Les modèles gonflables sont très pratiques, mais certains matériaux sont facilement perforés par les cailloux ou les petites branches. En été aussi, les nuits peuvent être assez fraîches, surtout en altitude, où les camps ont souvent lieu. Si vous avez peur que le matelas n'isole pas assez, vous pouvez donner une couverture de survie à étaler sous la natte.

Tiques

Qu'est-ce qui est mis en place concernant les tiques?

Il peut y avoir des tiques sur le site que nous avons choisi pour notre camp.

Les tiques peuvent transmettre plusieurs maladies dont la borréliose (aussi appelée maladie de Lyme) qui est une maladie bactérienne qui se traite par antibiotique ou la méningo-encéphalite verno-esti-

vale (FSME) qui est un virus contre lequel il existe un vaccin. Vous pouvez voir si le camp auquel participe votre enfant se situe dans une région avec beaucoup de tiques porteuses de la FSME sur **cette carte**.

Il y a quelques mesures de précautions à prendre pour éviter de se faire piquer:

- Porter des pantalons longs, clairs (pour voir les tiques) et rentrer le bas du pantalon dans les chaussettes.
- Se sprayer de répulsif (voir le test de «**A bon entendeur**» sur les répulsifs).

Les moniteurs connaissent ces recommandations et veillent à ce qu'elles soient appliquées.

Plus les tiques sont retirées rapidement, moins le risque qu'elles aient eu le temps de transmettre une maladie est élevé, c'est pourquoi nous procédons à des contrôles quotidiens. A la fin de chaque journée, l'équipe d'encadrants vérifie que les enfants inspectent scrupuleusement toutes les parties de leurs corps et les aide pour les parties difficiles à voir (dos et cuir chevelu). Chaque pharmacie de camp contient un instrument spécial pour retirer les tiques.

Lors de piqûres, les moniteurs se chargeront de:

- retirer immédiatement la tique après l'avoir vue, au moyen d'une carte à tique ou d'une pince.
- désinfecter la piqûre.
- noter la date, le lieu et l'endroit de la piqûre sur la fiche de renseignement de l'enfant.
- Mettre les parents au courant si leur enfant s'est fait piquer afin qu'ils puissent à leur tour assurer un suivi.

Vaisselle et gourde

A quoi faut-il faire attention en ce qui concerne la vaisselle que je donne à mon enfant?

En camp, votre enfant aura besoin d'un tupperware pour prendre son dîner avec lui s'il y a une activité prévue durant toute la journée. Le tupperware doit être hermétique, ne pas être trop grand pour que l'enfant ait suffisamment de place dans son sac, mais de taille suffisante pour contenir un repas. Votre enfant aura également besoin de services et, dans certains cas, d'un verre, d'une tasse et d'une assiette. Donnez à votre enfant une assiette à soupe ou une assiette à rebord. Etiquetez la vaisselle et les couverts. La vaisselle jetable en plastique (ou autres matériaux) ne convient pas pour les camps, prenez plutôt du matériel en plastique dur ou en inox qui est solide et peut être lavé.

Quelle est la meilleure gourde pour un camp?

En été, il est particulièrement important que votre enfant boive suffisamment. Pour les randonnées et les jeux à l'extérieur, il devrait emporter au moins un litre de liquide. La gourde doit être étanche et ne pas fuir dans le sac à dos. La gourde idéale est dotée d'une grande ouverture, pour qu'on puisse bien la nettoyer, car en été, les bactéries et les germes se multiplient très rapidement dans les restes de boissons sucrées. Il faudrait la rincer régulièrement et soigneusement, et ne pas l'utiliser pour du lait, par exemple. Selon les camps et la météo prévue, un petit thermos peut aussi être apprécié pour garder les boissons chaudes ou au contraire bien fraîches.

Les bouteilles en PET ne conviennent pas.

Viande

Pourquoi n'y a-t-il pas de la viande plus souvent en camp?

Les camps WWF sont organisés afin d'avoir un minimum d'impact sur l'environnement. Par exemple, nous favorisons l'utilisation des transports en commun et nous réduisons notre quantité de déchets puis les recyclons. Nous essayons également de consommer de la nourriture de saison et locale et de limiter la viande, afin de réduire nos émissions de CO₂.

Contact

WWF Suisse
Camps Nature
Avenue Dickens 6
1006 Lausanne

Tél.: +41 (0) 21 966 73 85

Fax: +41 (0) 21 966 73 74

camps@wwf.ch

www.wwf.ch/contact

www.wwf.ch

Dons: CP 12-5008-4