

16.B. Rythme d'une journée de camp

Tout est une question d'équilibre interne de la journée.

Le rythme est à **adapter** au camp, au groupe en fonction de leur **âge**. Dans votre programme de camp, respectez le temps de sommeil de chacun et tenez aussi compte de leur **état de fatigue**. Il vaut parfois mieux réaménager les activités plutôt que de s'obstiner à leur faire vivre une activité, celle-ci risquant de mal se passer.

Veillez aussi à garder un rythme **régulier** de jour en jour, spécialement pour les repas et les heures de sommeil.

Les heures de sommeil nécessaires

Enfants de 5 à 8 ans : de 10 à 12 heures

Enfants de 8 à 12 ans : plus ou moins 10 heures

Plus de 12 ans : 8 heures

Jeunes adultes : 7 à 8 heures

Attention, la croissance fatigue beaucoup !

Le camp... c'est les vacances !

Les enfants, les jeunes et les animateur·rice·s, lorsqu'ils·elles sont au camp, sont tou·te·s en vacances alors... laissons à chacun·e l'occasion de décompresser, et puis tout le monde n'a pas le même rythme de sommeil et d'éveil.

Il vaut mieux prévoir un **réveil et un petit-déjeuner échelonnés**, même pour les ados, qu'un saut du lit au clairon ; la bonne humeur s'en ressentira.

En aucun cas, on ne réveillera un enfant, un jeune, même pour un jeu « surprise ».

À ne pas oublier : si on termine exceptionnellement une activité plus tard le soir, on se lève plus tard le matin !

Voici une trame idéale à suivre. Il faut essayer de ne pas s'en éloigner trop : c'est un point de repère afin de bien respecter le bien-être de chacun·e.

Heures	Activités enfants	Activités ados
07.30 h	Lever du Staff de Section	Lever du Staff de Section
08.00 h	Lever échelonné	Lever général ou échelonné
08.00 h – 09.30 h	Toilette, petit-déjeuner, services	Toilette, petit-déjeuner, services
09.30 h – 12.30 h	Rassemblement, activité du matin, collation, petits jeux	Rassemblement, activité du matin, collation et préparation du repas
12.30 h – 14.00 h	Repas, services, moment calme d'après-repas	Repas, services, moment calme d'après-repas
14.00 h – 16.00 h	Activité de l'après-midi	Activité de l'après-midi
16.00 h	Collation	Collation
16.15 h – 18.00 h	Activité de l'après-midi	Activité de l'après-midi
18.00 h – 18.30 h	Lavage, assemblée de grand groupe, petits jeux	Conseil de groupe de vie, discussions...
18.30 h – 20.00 h	Repas, services.	Préparation du repas, repas, services, lavage.
20.00 h – 21.00 h	Veillée ou activité de crépuscule	Suite
21.00 h	Coucher (Attention les jeunes Castors doivent aller dormir plus tôt)	Veillée ou activité de nuit, cérémonie de Promesse
22.00 h		Coucher
22.30 h		Silence et extinction des feux

A vous de préparer la grille d'une journée-type de votre camp :

HEURES	ACTIVITÉS / MOMENTS DE VIE COLLECTIVE / TEMPS PERSONNELS