

Au camp, un temps pour tout.

Au camp d'été, bien maîtriser le temps est fondamental: une bonne organisation de la vie collective dans la durée facilite la réalisation des projets prévus; et l'adoption dès le début de rythmes de vie équilibrés permet à chacun de rester en forme jusqu'au bout...

Il est donc important de mettre en place des repères temporels stables, des rituels qui rythmeront la vie du camp : repas, conseils, services, temps libre, lever et coucher... Ces repères doivent idéalement rester les mêmes du début à la fin pour que chacun s'y retrouve.

LE SOMMEIL

Il représente près d'un tiers de notre vie... y compris en camp ! Un sommeil réparateur pour tout le monde et pour toute la durée du camp est le gage d'un camp réussi. L'expérience des week-ends d'année permettra à la maîtrise de repérer comment chacun se situe par rapport au sommeil.

Vivre en pleine nature est une invitation à bien respecter les rythmes naturels de son corps. Il n'y a pas de durée standard, les besoins de chacun sont très variables : dès le plus jeune âge on trouve des petits et des gros dormeurs, des couche-tard et des lève-tôt. Quelques règles de bon sens :

- **La tente, c'est la chambre à coucher** : sauf exception, on n'y va que pour dormir.
- **Pour bien dormir, le confort c'est important** : une tente en bon état, bien montée, dans un endroit plat, peu de bosses, peu d'humidité... et de la place pour chacun ; une tente annexe pour entreposer ce qui ne sert pas pour la nuit (vêtements de rechange, chaussures, matériel d'équipe...) peut être bien utile.
- **Le rangement, l'hygiène de la tente et de chacun** sont des comportements qui s'apprennent, ils ne sont pas innés. On ne dort pas bien avec les vêtements de la journée ou dans les effluves envoûtants des chaussettes sales. La maîtrise doit s'en soucier, avec tact et mesure bien sûr (un homme pour les équipes de garçons, une femme pour les filles...), notamment pour ceux qui campent pour la première fois. Et autant bien poser les bases dès le début du camp plutôt que de devoir rattraper ensuite des situations désagréables.
- **La nuit, on dort...**et si on ne dort pas, on respecte le sommeil des autres. Une règle élémentaire à faire respecter dès le début du camp.

LE COUCHER

- **Les horaires de coucher doivent être raisonnables et réguliers** : les couchers tardifs doivent être rares. Ils désorganisent les rythmes de vie et favorisent l'accumulation de fatigue la deuxième moitié du camp.
- **Attention aux premières soirées** : seule la première nuit peut être gérée d'une manière un peu plus décontractée (se retrouver en groupe, le changement d'environnement, le début d'une nouvelle aventure peuvent justifier une excitation bien légitime)... mais dès le lendemain, le nouveau rythme de vie doit s'imposer à tous.
- **Chaque soir, retour au calme progressif**, de la fin de veillée jusqu'au sommeil : 1/2 heure pour se coucher, puis « extinction des feux »...et 1/2 heure de tolérance pour obtenir le silence complet. Certains s'endormiront à peine couchés parce que c'est le moment...les autres doivent comprendre que leur « train du sommeil » à eux passera plus tard et les laisser dormir.
- **Le coucher doit être accompagné** : c'est un temps de vie comme un autre. Les enfants et les jeunes restent sous la responsabilité des maîtres... à graduer selon les âges, mais même avec des adolescents il faut garder un œil sur la période du coucher.

LE LEVER

- **Les horaires de lever doivent être réguliers** : sinon il y a un risque de désorganiser le rythme naturel veille-sommeil. Les grasses matinées notamment sont à éviter. Dormir une heure de plus une fois ou deux dans le camp en cas de fatigue plus importante est acceptable mais éviter d'aller au-delà. Si besoin rallonger la sieste !
- **Un réveil progressif et individualisé** : comme pour le coucher, prévoir 1/2heure pour le réveil de chacun est une bonne idée. Chacun se lève à son rythme : quand un jeune est réveillé, il se lève.
- **Un petit déjeuner échelonné** : chacun se lève et prend son petit déjeuner à son rythme...C'est la dernière phase du réveil ! il faut juste s'assurer que chacun déjeune et définir une heure limite.
- **Un temps de « mise en train »** sous forme de réveil musculaire peut être proposé à ceux qui le souhaitent... un moment sympa à partager, en communion avec la nature ; mais sans exercices violents !
- **Le réveil doit être accompagné** (comme le coucher, à graduer selon les âges).

LES REPAS

- **Objectif : manger à l'heure** : la mauvaise gestion des temps de repas est le meilleur moyen de décaler ses horaires... il vaut mieux raccourcir une activité que risquer un décalage fatal.
- **Y consacrer le temps qu'il faut** : à la préparation et au repas lui-même : le repas doit être un plaisir, un temps de pause, un temps de partage... pas un temps de 10 mn où l'on se dépêche d'avaler à toute vitesse avant de passer à autre chose !L'air de rien, le repas est aussi un temps éducatif.
- **Adapter les menus au temps disponible** : par exemple pas de longue préparation si la demi-journée qui précède a un programme chargé.

L'APRES REPAS DE MIDI

En début d'après-midi, l'organisme humain est au plus bas, et le soleil au plus haut... c'est le temps des activités calmes. Un temps indispensable à tout âge : la sieste peut difficilement être obligatoire mais elle doit être encouragée pour ceux qui le souhaitent. Chacun occupe son temps calme comme il l'entend : c'est un temps à individualiser, comme le coucher et comme le lever.

LA JOURNEE TYPE

- **Bien organiser la vie quotidienne**: se lever, s'habiller, se laver, ranger, nettoyer, préparer le repas, manger, se déplacer, se coucher, s'endormir... autant de moments à prévoir dans la journée-type pour que le camp se passe sereinement : le camp n'est pas une course contre la montre, de toute façon perdue d'avance !
- **Équilibrer la journée** entre temps actifs et temps calmes, temps individuels et collectifs, temps d'équipe et temps d'unité... il faut éviter à la fois l'activisme et l'inaction.
- **Fixer des rendez-vous réguliers**, toujours à la même heure, autour desquels la vie se structure : lancement de journée, conseils, repas du soir...
- **Faire preuve de bon sens** : savoir parfois renoncer à une activité si on a sous-estimé le temps passé ou si les conditions météo ne sont pas favorables. Tenir compte de la fatigue, surtout en deuxième partie de camp.

LE CAMP DANS LA DUREE

- **Équilibrer le programme de camp** entre événements marquants et périodes plus calmes. Celles-ci permettront de préparer les temps forts du camp dans de bonnes conditions, et de récupérer dans l'intervalle : important pour se redire ce qu'on a vécu, le digérer... et se remettre en forme pour la suite.
- **Mettre en place une gestion du temps rigoureuse dès les premiers jours** conditionne la réussite de la suite : quand la fatigue se fait sentir, la vie quotidienne se relâche, l'ambiance du groupe se détériore, les projets prévus ne sont pas menés à leur terme... et les accidents sont plus fréquents à la fin des camps.