



# Un camp, tout simplement.

*Trucs, astuces et atmosphère  
afin de réussir un camp.*



## Table des matières

<b>Introduction.....</b>	<b>3</b>
<b>L'arrivée .....</b>	<b>3</b>
<b>L'installation .....</b>	<b>3</b>
<b>La visite du lieu de séjour.....</b>	<b>4</b>
<b>Le Repas.....</b>	<b>5</b>
<b>Les activités et leur organisation .....</b>	<b>5</b>
<b>Les douches .....</b>	<b>6</b>
<b>Les veillées.....</b>	<b>7</b>
<b>Le coucher.....</b>	<b>7</b>
<b>La boum .....</b>	<b>8</b>
<b>Le colloque .....</b>	<b>8</b>
<b>Le réveil.....</b>	<b>9</b>
<b>Les tenues.....</b>	<b>9</b>
<b>Les objets de valeurs .....</b>	<b>10</b>
<b>Le rôle, les attentes et les devoirs du moniteur .....</b>	<b>11</b>
<b>Les médicaments et l'infirmierie.....</b>	<b>12</b>
<b>Pour conclure.....</b>	<b>13</b>
<b>Annexe 1 .....</b>	<b>14</b>

## Introduction

Un camp d'une ou deux semaines est un moment de vie particulier. La vie en collectivité a beaucoup d'avantages mais également quelques passages difficiles. Il faut acquérir les points de repère qui forment la structure d'une journée, en comprendre le sens afin de les accepter. De plus certains enfants sont confrontés à une structure minimaliste chez eux et l'apprentissage de ces moments clés n'est pas forcément évident.

Il n'est pas rare de se retrouver confronté à des enfants qui à sept ans ont le droit de jouer dehors jusqu'à minuit, à d'autres qui ont la responsabilité de faire à manger à leurs frères et sœurs tous les jours ou encore à certains qui n'ont pas la chance de profiter de trois repas par jour ou d'une douche quotidienne.

Le camp est donc une magnifique opportunité d'offrir aux enfants un exemple de structure sociale sécurisante et favorisant leur développement à un rythme adéquat.

## L'arrivée

Les enfants doivent se sentir accueillis dès le premier instant. L'équipe d'animation sera présente et emmènera les enfants dans un grand lieu commun afin de leur expliquer les premiers moments de leur séjour. Gardez à l'esprit que l'enfant se sent souvent désécurisé parmi d'autres enfants qu'il ne connaît pas forcément et dans un lieu où les us et coutumes lui échappent peut-être. Il faut donc être le plus précis possible afin de lui offrir le cadre rassurant dont il a besoin.

La répartition des chambres est un moment clé. Premier conseil : si vous disposez, par exemple de trois chambres de quatre lits et que les garçons sont huit, vous avez meilleur temps de faire deux chambres de trois et une chambre de deux que deux chambres de quatre. Cela permettra d'éviter certains conflits dus au nombre, de disposer de plus de place pour le rangement et d'obtenir des nuits de sommeil optimales.

Cette répartition pourra être effectuée de la manière suivante :

*« Les garçons, j'ai besoin d'une chambre de quatre, de deux chambres de cinq et d'une chambre de trois, à vous de discuter et de vous répartir. »*

Même si ce choix est relatif et dirigé, les enfants se sentiront beaucoup plus à l'aise que si vous leur dites : *« toi, toi, toi et toi, vous serez dans une chambre etc... »* ou si vous utilisez la technique du premier arrivé dans la chambre, premier servi.

## L'installation

Une fois dans les chambres, le mot d'ordre est : « Utilisez l'espace à disposition ! ». Bien souvent l'enfant a tendance à regrouper toutes ses affaires sur une seule étagère en pensant que s'il a tout au même endroit ce sera plus facile à gérer. Erreur ! Au bout de peu de temps vous vous apercevrez que c'est surtout un excellent moyen de mélanger affaires sales et affaires propres et de ne plus rien retrouver.

Essayez de faire un coin avec les affaires pour l'extérieur, les affaires pour l'intérieur, les affaires de toilette, etc... Chaque chose à sa place et surtout chaque chose à une place.

Il va sans dire que proposer à un enfant désordonné de laisser toutes ses affaires dans sa valise n'est pas très judicieux. Autant profiter de la semaine qui s'annonce pour l'aider à se rendre compte que des affaires rangées évitent beaucoup de temps perdu à les chercher au lieu de vaquer à d'autres occupations plus intéressantes.

Certains enfants aiment aussi demander s'ils peuvent n'utiliser qu'un seul lit pour deux afin d'être le plus proche possible d'un(e) meilleur(e) ami(e). C'est évidemment une chose à déconseiller fortement. Une nuit à dormir entre deux matelas ou coincé contre un bord de lit n'est jamais conseillé pour qui que ce soit pour récupérer d'une journée d'activité.

Pensez également au sac vide qui contiendra le linge sale de l'après-douche. C'est un très bon exercice pour l'enfant et très bon pour vous aussi. En effet vous vous apercevrez rapidement que l'enfant ne sait pas forcément qu'un jean taché d'herbe pourra être remis le lendemain pour jouer à l'extérieur, au contraire de chaussettes sales qui ne peuvent être portées toute la semaine.

## La visite du lieu de séjour

Le premier jour d'un camp, l'enfant se retrouve dans un lieu que soit il connaît déjà, soit qu'il découvre pour la première fois. Dans les deux cas il est bon de faire une visite des endroits essentiels. Cela lui permettra de s'orienter facilement, mais ça n'est généralement pas un problème, et ça lui permettra surtout de connaître les endroits qui lui sont destinés et ceux auxquels il n'a pas accès.

Vous pouvez lui montrer les chambres ou dormiront les encadrants. Dites bien aux enfants qu'ils peuvent venir « toquer » en cas de souci, même en pleine nuit. Il n'est pas rare qu'un enfant malade ou anxieux n'ose pas aller demander de l'aide à un moniteur de peur de se faire gronder.

Parlez-leur des situations d'incendie où il faut évacuer le lieu rapidement et quels sont les endroits qu'ils doivent impérativement emprunter.

Souvent un enfant pense qu'il lui suffit de sauter par la fenêtre du 2<sup>ème</sup> étage, de s'accrocher à une branche saisie au vol, d'effectuer un salto arrière juste avant d'atterrir paisiblement au sol, sain et sauf.

Il est bon de lui dire que la réalité est tout autre et que l'on peut mourir d'une chute, alors qu'en empruntant une sortie de secours tout se serait passé pour le mieux.

Petit truc : il est bien utile de leur montrer un lieu de rendez-vous en cas de sortie d'urgence, facile d'accès, visible et à l'abri du danger. Il serait dommage que les enfants réussissent à sortir du lieu de séjour sans heurt mais qu'ils soient blessés suite à une explosion ou à l'effondrement dudit lieu. Une fois réuni dans le lieu désigné, il vous sera bien plus aisé de les compter afin de savoir si tout ce petit monde est sain et sauf, ce qui serait ma foi la meilleure nouvelle dans pareille situation.

## Le Repas

Le repas est l'un des moments les plus importants dans une journée. Si les repas se passent bien il y a de fortes chances que le reste du camp soit de la même veine.

Plusieurs choses sont à retenir. Le repas doit se passer dans le calme. Pas besoin d'être silencieux, mais simplement se parler d'une manière normale, sans parler avec les camarades des tables avoisinantes sera une mesure suffisante.

Ayez l'œil sur ce que mangent les enfants. Vous avez un rôle éducatif à jouer. A-t-il mangé de tout ? A-t-il suffisamment mangé ? Ne devez-vous pas lui dire de ne pas se resservir si vous estimez qu'il a assez mangé ? Une alimentation équilibrée est vitale pour des enfants en pleine croissance.

Apprenez aux enfants à goûter à tout, évidemment, quitte à ce qu'ils ne prennent qu'un tout petit peu de ce qu'ils ne connaissent pas ou de ce qu'ils aiment le moins. Il est évident qu'en cas d'allergie avérée rien ne sert de camper sur ses positions et de vouloir à tout prix faire goûter un aliment à l'enfant.

N'autorisez qu'exceptionnellement le déplacement d'un enfant durant les repas. Ils iront aux toilettes avant ou après. N'hésitez pas à faire quelques trajets pour eux afin de les resservir. Cela évitera cruches renversées et assiettes cassées.

## Les activités et leur organisation

Les activités, qu'elles se déroulent par petits groupes ou avec la totalité des enfants, se préparent toujours suffisamment à l'avance.

Les idées sont discutées avant le camp ou durant les colloques et le matériel sera préparé la veille de l'activité. C'est souvent en préparant son matériel qu'on s'aperçoit qu'il manque l'instrument primordial à la réussite de la géniale activité que l'on avait imaginée. S'y prendre assez tôt vous permettra de parer à l'imprévu.

A quel endroit allez-vous vous installer pour votre activité ? Gardez à l'esprit le bien-être de l'enfant. Si vous décidez d'aller dehors, choisissez un endroit au soleil et bien éclairé plutôt qu'un coin sombre et glacial. A l'intérieur veillez à disposer d'assez de place pour que chaque participant se sente à l'aise et pas coincé dans un espace minuscule.

Soyez vigilant au temps qui passe. Beaucoup d'activités exceptionnelles ne sont pas à la hauteur des espérances faute d'avoir su gérer correctement leur durée.

A la fin de votre activité rappelez-vous que les rangements et nettoyages se font avec les enfants et que cela fait partie intégrante de celle-ci. Ce n'est qu'une fois que le lieu de votre activité redevient comme vous l'avez trouvé que vous pouvez la considérer comme terminée.

## Les douches

Il existe une bonne centaine de manières de faire se doucher les enfants. Je vous propose une manière simple et efficace qui évitera beaucoup de problèmes :

Rassembler les enfants pour leur parler du moment des douches, leur dire de monter dans leur chambre pour se préparer sans oublier de passer aux toilettes avant.

Se préparer pour les douches signifie que l'enfant aura sur lui quatre choses :

Ses pantoufles, son linge pour se cacher ; dans sa main droite son savon et dans sa main gauche une culotte propre.

C'est un peu directif me direz-vous. Que les choses soient dans la main droite ou dans la main gauche n'a strictement aucune importance, c'est surtout un moyen ludique de faire retenir aux enfants les choses à emporter avec lui.

Il peut être important de préciser aux enfants que même si on a envie de garder sur soi un T-shirt, une culotte, des chaussettes ou autre, la place dans les douches ne permet pas de tout y mettre et qu'on se retrouve fréquemment ensuite avec des affaires trempées.

Rappelez également à ceux qui voudraient garder quelque chose par pudeur que leur linge est là pour les protéger des regards. Et que de toute façon aucun adulte ne sera présent avec eux dans les douches. Rassurez-les !

Les enfants passent aux toilettes, vont se préparer dans leur chambre et n'en sortent que si la personne qui s'occupe des douches vient les chercher.

Essayez, dans la mesure du possible de commencer par les filles, les cheveux longs demandent plus de temps à être séchés.

Rassemblez-les au même endroit, demandez-leur de vérifier qu'ils n'ont rien oublié. Ensuite, dirigez-vous avec eux vers le local des douches pour que « l'opération ablutions » puisse commencer.

## Les veillées

Le soir, entre repas et coucher, se déroulent les veillées. Ce sont des moments privilégiés avec les enfants. En effet, autant une journée en camp peut s'apparenter à une journée scolaire, le travail en moins, autant le soir est un moment où l'enfant a l'habitude d'être à la maison avec ses parents et rarement en compagnie d'autant d'enfants et d'encadrants. C'est une merveilleuse occasion de s'amuser.

A vous de favoriser la collaboration, l'interaction et l'esprit d'équipe, grâce aux jeux et aux activités que vous aurez choisis avec soin.

Essayez d'éviter les activités que les enfants peuvent faire à la maison (une soirée dvd) ou qu'ils peuvent faire à l'école (un loto). Vous êtes en présence de toute une équipe, alors autant créer ou reprendre des grands jeux mettant à profit tous ces éléments. La première veillée est une excellente occasion pour réaliser des jeux de connaissances permettant aux enfants d'apprendre leur prénom respectif, de se découvrir et de découvrir également les encadrants qui vont les accompagner durant leur séjour. Essayer de choisir une veillée calme en milieu de camp. C'est là que les enfants sont souvent les plus fatigués et les plus excités.

Pour le reste c'est d'imagination et d'envie d'innover qu'il s'agit.

## Le coucher

Il est important que les enfants partent se coucher dans une atmosphère calme et donc propice au repos.

Pensez donc toujours à les rassembler avant des les envoyer au lit, à leur expliquer que le moment du coucher est arrivé et à les envoyer dans le calme et par petits groupes dans leur chambre pour éviter une charge sonore digne des plus grands pachydermes.

Le premier soir, il est conseillé de prendre quelques minutes afin de leur parler du coucher et les sensibiliser à l'importance du repos.

Il est intéressant de leur rappeler qu'ils ont eu une journée plus conséquente que la normale puisqu'ils se sont levés très tôt et que les activités ont été riches en efforts et en nouveautés.

Dites-leur à quelle heure ils seront réveillés et par quel moyen et que le silence le plus total devra être respecté avant 7h30. Bref sécurisez-les !

Souvent les enfants font du bruit le soir ou le matin bien avant l'heure du réveil non pas pour volontairement déranger les autres mais bel et bien pour être certains d'exister : « Si j'existe, j'ai moins peur ».

Des enfants bien informés sont en majorité des enfants qui dorment jusqu'à l'heure fixée pour le réveil et ceci est valable même pour des classes qualifiées de difficiles.

Dites-leur aussi que lorsqu'ils entendront la musique - si le réveil se passe en musique évidemment - ils n'auront rien d'autre à faire

qu'à vous attendre. C'est en vous rendant dans la chambre de chacun que vous leur ouvrirez les volets et leur rappellerez la tenue idéale.

Une première nuit peut être calme, (*si si, c'est possible !*). Il faut simplement prendre le temps d'être présent pendant le coucher, de ne pas les laisser seuls pendant un des plus importants et des plus potentiellement angoissants moments de la journée.

Un enfant qui appréhende le coucher et la nuit qui suivra ne sera pas un enfant calme et encore moins reposé.

## La boum

Ah la boum ! Le moment tant attendu après une semaine de camp. Des habits sélectionnés avec soin, du gel à profusion, du maquillage colorés et des paillettes à gogo. Il n'y a pas de truc pour être sûr d'avoir une soirée réussie. Cependant les quelques idées qui vont suivre vous permettront sans aucun doute de passer un excellent moment.

Pour commencer une boum vous pouvez choisir de faire un jeu afin de mettre l'ambiance mais ça n'est, et de loin, pas une nécessité. A vous de choisir ce qui vous convient le mieux, ça n'enlèvera en tout cas rien à l'ambiance de la boum.

En ce qui concerne la musique, gardez à l'esprit que c'est pour eux que vous passer des morceaux et que les musiques que vous aimez ne correspondent souvent peu, voire pas à leurs goûts d'enfants. Il est fort sympathique de penser à l'interaction entre les moniteurs, le dj et les enfants. Grâce à des morceaux qui se chantent ou qui se dansent et grâce à l'ambiance que vous saurez mettre avec tous les membres de l'équipe. La boum est le moment pour se dire « au revoir » en faisant la fête et pour mettre à profit la bonne ambiance que vous aurez su mettre en place depuis le début du camp.

## Le colloque

C'est en quelque sorte la moelle épinière de la journée d'un moniteur. Il se déroule le soir, après le coucher des enfants. Sa durée est d'environ une heure, mais cela peut varier en fonction des thèmes et situations abordées.

Chaque moniteur apporte ses constatations et remarques sur le déroulement de la journée, tant au niveau des enfants qu'au niveau de l'équipe. C'est grâce à ses observations que l'encadrement pourra être adapté à chaque enfant.

Le colloque aborde aussi les activités du lendemain. Qui les réalisera ? Quel matériel sera nécessaire ? A quel endroit ? Pour combien d'enfants ?

Voici quelques questions qui pourraient être abordées. Les activités du lendemain seront préparées à la fin de celui-ci afin d'éviter à tout le monde un stress évident si rien n'est prêt dix minutes avant l'activité. Il est recommandé de préparer ses activités avant ou après le colloque mais pas le jour même de l'activité.



## Le réveil

Le réveil est le moment qui va déterminer l'ambiance de la journée.

Les enfants sont sensibles au type de musique qui sera diffusé même sans la connaître, la musique adoucit les mœurs paraît-il, évitez donc le trash-metal, le rap de banlieue ou la « techno-trance-hardcore ». ☺

Certains enfants confondent avec joie la boum et le réveil, pourquoi ne pas leur faire découvrir d'autres choses durant ce moment inhabituel qu'est le réveil ? Tous les goûts musicaux sont les bienvenus à condition de ne pas être agressifs.

Votre rôle consiste ensuite à réveiller les enfants en passant dans chaque chambre, en ouvrant les volets et en leur donnant 3 infos :

1. Se réveiller tranquillement, il y a généralement 30 min. à disposition.
2. Se mettre en training pour aller déjeuner.
3. A 8h00, quand il est l'heure de quitter sa chambre pour aller déjeuner, il faut ouvrir les fenêtres, ouvrir son sac de couchage pour l'aérer, éteindre les lumières et fermer la porte de sa chambre derrière soi.

Le but du réveil c'est aussi de permettre à l'enfant de découvrir un rythme qu'il n'a souvent pas la possibilité d'avoir chez lui. Insistez sur le fait que sauter du lit dès la musique et aller faire son jogging dans les couloirs n'est pas la meilleure des choses à faire.

Lors de nombreux camps, nous avons pu vivre des réveils où les enfants restaient vingt minutes au lit à discuter tranquillement et qui utilisaient les dix minutes restantes à se préparer. Grâce aux explications données le soir et le matin, aucun rapport d'autorité n'est nécessaire et les enfants sont rapidement et naturellement plus calmes.

## Les tenues

Point de tenues obligatoires, rassurez-vous mais quelques conseils pratiques.

Une journée en camp peut être divisée en cinq parties facilement distinguables.

- |                                       |   |  |
|---------------------------------------|---|--|
| 1. Réveil (7h30)                      | → | Fin des activités de bien-être (~9h30) |
| 2. Fin activités de bien être (~9h30) | → | Repas midi (12h00)                     |
| 3. Repas de midi (12h00)              | → | Douches (17h00)                        |
| 4. Douches (17h00)                    | → | Coucher (~21h15)                       |
| 5. Coucher (~21h15)                   | → | Réveil (7h30)                          |

A chaque partie peut correspondre une tenue. Car c'est pour l'enfant un moyen facile et intuitif de se repérer.

Pour la partie **1** une tenue de style training est parfaite, l'enfant est à l'intérieur, ne risque pas d'avoir froid ni de se salir.

Pour la partie **2** une tenue pour l'extérieur est idéale, que les activités se déroulent d'ailleurs à l'intérieur ou à l'extérieur. Il peut évidemment rester en training si l'activité est calme et non salissante, à vous de décider.

Pour la partie **3** toujours la tenue pour l'extérieur mais qui peut être complétée en fonction de l'activité de l'après-midi.

Pour la partie **4** la tenue training est idéale car les enfants ne sortent généralement plus.

Pour la partie **5** le pyjama est de rigueur.

Ces conseils peuvent sembler bien futiles mais vous vous apercevrez rapidement qu'ils jouent un rôle souvent sous-estimé pour le bien-être de l'enfant.

Car comment un enfant qui sort de la douche et qui remet des habits sales pourra se sentir bien ?

Comment un enfant qui participe à une veillée ou qui soupe pourra-t-il se sentir bien en pyjama, dans lequel il aura peut-être transpiré ou l'aura taché ? Devra-t-il être obligé de se coucher ainsi ?

Laissez le pyjama à la nuit et les habits sales aux activités extérieures et constatez vous-même le résultat.

## Les objets de valeurs

Plusieurs choses sont généralement remarquées et vont être évoquées plus bas.

1. L'enfant arrive avec un pique-nique complet, des sucreries et des boissons.
2. L'enfant arrive avec son téléphone portable
3. L'enfant a pris sa console de jeux portable
4. L'enfant a pris un baladeur mp3 ou son lecteur CD.
5. L'enfant a pris de l'argent de poche

Dans le cas 1, il est important d'avoir bien contrôlé que les sacs, valises et autres contenants aient été complètement vidés. Cela permet d'éviter que de la nourriture moisisse et que l'on ne s'en aperçoive que le dernier jour. Il est important de séparer nourriture et bonbons. En effet l'apport de nourriture depuis la maison n'est absolument pas nécessaire. 3 repas par jours sont prévus et étudiés afin de répondre aux besoins de l'enfant. Les sucreries et boissons ne devraient pas être consommées à l'intérieur du lieu de séjour. Si c'est possible conservez-les dans un endroit réservé aux adultes et distribuez-les à l'enfant lors de sorties ou d'autres activités extérieures.

Un enfant qui ingurgite un paquet de bonbons avant un repas n'aura pas faim mais n'aura également pas eu l'apport énergétique nécessaire pour pouvoir profiter pleinement de sa journée.

Dans la situation 2, comment gérer le téléphone portable ? Le meilleur conseil pouvant être donné serait de ne pas les autoriser.

En effet un enfant en camp se retrouve parmi d'autres enfants avec pour l'encadrer des moniteurs et des adultes. Son groupe social est donc clairement défini. Le téléphone portable n'est qu'un moyen d'ouvrir ce groupe vers l'infini, avec la source de problèmes et conflits que cela peut engendrer. Cela peut aussi être un handicap à la rencontre de l'autre.

Laissez les parents téléphoner à leur convenance sur le téléphone fixe du lieu de résidence et transmettez vous-même à l'enfant les messages des parents.

Les cas 3 et 4 peuvent être groupés de par leur familiarité. En effet, ces deux objets ne sont pas des outils collectifs. L'enfant écoute sa musique seul ou joue seul avec sa console. Le camp sert à favoriser la socialisation et à aider l'enfant à rencontrer l'autre ; chose difficile avec ce type d'objet. Souvent ils sont également utilisés en chambre après le coucher, privant ainsi l'enfant de précieux moments de récupération. A déconseiller donc.

Le point 5 évoque l'argent de poche. Récupérez les porte-monnaie des enfants le premier jour. Conservez-les dans un endroit utilisé uniquement par le personnel encadrant et distribuez-les lors d'une sortie éventuelle.

## Le rôle, les attentes et les devoirs du moniteur

Amis moniteurs, vous avez un rôle primordial dans la réussite du camp.

En effet, vous serez le lien permanent entre l'enfant et la vie en collectivité. Vous serez là pour répondre à ses questions, le rassurer, créer des jeux ou des activités où il pourra trouver sa place et ferez preuve de fermeté quant au respect des règles de vie en collectivité.

Ce rôle est très complexe car il demande beaucoup de bon sens pour être proche de l'enfant, sans pour autant tomber dans un copinage rapidement ingérable. Echanger son numéro de portable avec un enfant durant le camp ferait sans doute de vous un meilleur ami à ses yeux mais en tout cas pas un moniteur engagé afin de l'encadrer.

En tant que moniteur vous devrez apprendre la frustration de n'avoir que très peu de moments pour vous. Ces moments existent mais ils sont rares.

Dit comme cela, ce rôle n'a pas l'air d'être si difficile, mais en pratique, nombreux sont ceux qui s'y sont cassé les dents.

Evidemment, un camp organisé et structuré est là pour vous décharger en répartissant les tâches et en vous permettant de profiter de la force de l'équipe. Mais la tentation et la fatigue sont de perfides ennemies qui souvent vous guideront vers un moelleux canapé au lieu de vous motiver à prendre part aux moments de vie ou de temps libre des enfants. Faire la différence entre votre propre plaisir et votre travail est un apprentissage important pour tout moniteur.

Gardez toujours à l'esprit que la prudence sera excellente conseillère en matière de réussite de camp. Essayez d'avoir toujours les enfants

à portée de vue, n'hésitez pas à les compter régulièrement. Si une situation particulière se présente et que vous n'êtes pas sûr d'en estimer le danger correctement, n'hésitez pas à vous adresser à un responsable qui se fera un plaisir de vous répondre.

Peut-être que certaines situations vous amèneront à devoir sanctionner un enfant. Faites-le, mais avant de prendre une grande décision demandez toujours l'avis d'un responsable. La sanction est un sujet délicat qui mérite attention et s'il est possible d'éviter que le camp se transforme en univers carcéral à cause d'une décision prise à la hâte, il ne faut pas hésiter à le faire, l'équipe est là pour vous aider.

## Les médicaments et l'infirmierie

Au début du camp, le ou les moniteurs responsables de l'infirmierie passent vers chaque enfant afin de récolter les éventuels médicaments et instructions fournies par les parents. Soyez attentifs aux crèmes, pommades et autres que souvent les enfants ne considèrent pas comme des médicaments mais qui pourtant nécessitent un dosage généralement précis.

Il arrive aussi que certains enfants aient pris eux-mêmes des médicaments sans l'accord de leurs parents. L'automédication par un enfant peut être dangereuse. Récoltez aussi ces médicaments et informez un responsable du camp de la situation.

En cas de petits bobos, et de petites baisses de régimes, pensez à consulter la liste de médicaments <sup>1</sup>prévue par les responsables. Ces médicaments ont été sélectionnés par un pharmacien afin de répondre à la plupart des petits soucis possibles durant un camp. Ils sont adaptés à l'âge et au poids des enfants et la quantité à prendre a été indiquée.

Evidemment il existe beaucoup d'autres médicaments très efficaces, que nos grand-mamans utilisaient depuis des siècles mais un choix a été fait et il est fortement déconseillé de s'en écarter.

En cas de doute sur l'état de santé d'un enfant, n'essayez pas de voir si peut-être un médicament de la liste serait, éventuellement, peut-être, qui sait, efficace. Munissez-vous du document qui contient ses coordonnées et le nom de son assurance et rendez-vous chez le médecin le plus proche. Pensez aussi à lancer un coup de fil à la personne responsable de l'enfant pour l'informer de la situation.

Lors de déplacement, munissez-vous d'une petite trousse de secours afin de pouvoir gérer les petits bobos et autres égratignures. S'il y a plusieurs groupes il faut que chaque groupe ait une trousse à disposition. Le ou les moniteurs qui s'occupent de l'infirmierie devront aussi penser à prendre ou à distribuer les médicaments que les enfants devront peut-être prendre lors de la sortie.

---

<sup>1</sup> Cf. Annexe 1 - Symptômes et médicaments

## Pour conclure

Tous ces moments d'une journée se passent idéalement s'ils sont expliqués. Chaque chose en son temps. Il n'est pas nécessaire de donner aux enfants tout le programme de la semaine, à l'avance. Bien préparer son camp c'est éviter les temps morts et garder un rythme tonique et agréable durant tout le séjour.

Si vous pensez à l'enfant et à son bien-être, si vous profitez du temps libre d'après-colloque pour décompresser, votre camp restera longtemps gravé dans votre mémoire au rayon des bons souvenirs.

*« Donner pour donner, tout donner. C'est la seule façon  
d'aimer. »*

*Michel Berger*

## Symptômes et médicaments – Chalet les Esserts

Symptômes	Nom du médicament	Posologie
Maux de tête, état grippal, fièvre	Dafalgan 250mg ou 500mg	<b>Dafalgan 250</b> : 1 sachet 3 à 4 fois par jour. <b>Dafalgan 500</b> : 1 comprimé 3 à 4 fois par jour. (Dès 40 kg.)
Maux de voyage	Itinerol B6	1 dragée 1h avant le départ.
Diarrhée	Carbolevure	1 comprimé matin et soir
Maux de gorge	Neo-Angin	1 pastille toutes les 2h.
Foulure, blessure sportive	Sportusal gel	1 application 3 à 4 fois par jour.
Gerçure, lèvres sèches	Apricoderm	A renouveler autant de fois qu'il est nécessaire
Plaies non sanglantes, écorchures, irritations de la peau	Euceta	A renouveler autant de fois qu'il est nécessaire
Allergies	Zyrtec	1 comprimé 1 fois par jour ou ½ comprimé 2 fois par jour.
Angoisse, choc physique, émotionnel ou psychique	Rescue gouttes	3-4 gouttes dans un verre d'eau, boire par petites gorgées. A renouveler autant de fois qu'il est nécessaire.
Maux de ventre	Dafalgan 250mg ou 500mg	<b>Dafalgan 250</b> : 1 sachet 3 à 4 fois par jour. <b>Dafalgan 500</b> : 1 comprimé 3 à 4 fois par jour. (Dès 40 kg.)
Piqûres, brûlures	Fenistil Gel	1 application 2 à 4 fois par jour en cas de démangeaisons.