



60 fiches pratiques pour la patrouille

Prends du bon temps
en patrouille !



Bonjour,

Toute l'équipe de Patrouille Pass te souhaite de trouver dans ces fiches des idées fertiles pour profiter au maximum de tes années d'éclairéuse ou éclairéur !

Ces fiches, c'est tout sauf de la théorie : les conseils, les modes d'emploi, les schémas sont tous le fruit de nombreuses années de pratique.

Chaque fiche aurait pu faire l'objet d'un manuel complet ! Il te faudra parfois trouver ou inventer des compléments ; les moteurs de recherche t'emmèneront vers d'autres propositions, d'autres schémas et tes animateurs peuvent bien sûr t'aider. Ici, nous voulions simplement te montrer des pistes précises et t'encourager à construire une patrouille qui bouge et où chacun peut jouer une fonction de premier choix.

Toutes les fiches se trouvent sur la partie 12-18 du site www.lesscouts.be. Sur ce site, un moteur de recherche te donnera accès à d'autres idées, d'autres projets !

Voilà, les possibilités sont là, à toi de faire parler ton énergie et tes talents !

Aïcha, Sylvie et Pierre

(Nous sommes tous d'anciens scouts, encore actifs dans la fédération, mais surtout convaincus que nos heures de vie de patrouille sont parmi les plus belles !)





Des générations à remercier !

Depuis que notre fédération existe, nous avons produit de nombreux outils pour les scouts. Ils sont souvent remis au goût du jour et intègrent des préoccupations contemporaines. Ici, tu verras nos insistances sur la gestion responsable des ressources de la planète. Tu verras aussi que pour nous, dans une patrouille, le CP n'est pas le seul qui compte : il coordonne l'action et l'engagement de tous et veille à ce que les plus jeunes trouvent très vite leur place.

Ces fiches sont notamment issues des cahiers et livres de Georges Morel, des fiches techniques de la branche Eclaireurs et des cahiers Patrouille Pass créés en 1999 par Olivier Mazy, avec la complicité de Xavier Desmarets, Pierre Spruytte, Jérôme Costa et Charles Reul, sous le regard attentif de Thierry Moïse.



Il le savait...

31 millions de scouts dans le monde...

Chez nous en Belgique, plus de 160 000 guides et scouts ! La recette de Baden-Powell plaît toujours.

Une de ses idées principales était de permettre à des jeunes du même âge de vivre des aventures dans un petit groupe, assez autonome. La patrouille, c'est le cœur du mouvement scout : chacun peut y avoir une place, les animateurs accompagnent (mais n'étouffent pas) et tout est possible ! Partir en week-end, se lancer dans un projet nature ou artistique, construire un coin en forme de station spatiale... tout est possible !



Réussir ses activités



Vivre en Patrouille

*Organiser et vivre vous-mêmes des activités de patrouille ?
Un plaisir, une joie, une fierté aussi !*

L'état d'esprit de chacun jouera un rôle majeur dans cette aventure... et tout ne dépend pas du CP !!! Chacun doit jouer un rôle et accomplir sa part : c'est la meilleure manière d'apprendre à vous apprécier et d'enterrer définitivement certains préjugés.

Tout commence avec l'envie de vivre quelque chose

A la troupe, il n'y a pas que les activités organisées par les animateurs qui comptent. L'organisation en patrouilles a un but : vous donner de l'espace pour vos projets, vos réalisations, vos expériences !

Le rôle du CP est sans doute de **prendre l'initiative** : non pas d'imposer une idée, non pas de venir avec une activité clé sur porte mais plutôt de réunir sa patrouille et de lancer une recherche collégiale. « *Si on faisait une activité de patrouille ?* », « *Pre-nons le temps de l'imaginer pour qu'elle plaise à tous et qu'elle soit réussie !* ». Le leader n'est pas là pour faire une démonstration de ses qualités personnelles ; il doit avant tout rassembler, mobiliser, responsabiliser et coordonner. Un autre scout de la patrouille peut devenir responsable du projet particulier qui est mis en place.





Avancer étape par étape

D'abord, imaginer, rêver...

- Quel type d'activité souhaitons-nous ?
- Quelque chose qui bouge ou pas ?
- Une activité toute faite ou une activité qui demandera une phase de préparation ?
- A l'intérieur ou à l'extérieur ?
- Entre nous ou avec d'autres personnes ?
- Pour rire, pour courir, pour gagner de l'argent, pour préparer le camp ???



La fiche *Festival d'idées* dans la catégorie *Idée d'activités* vous donne quelques pistes !

Chacun donne son avis et peu à peu, la patrouille se fixe un objectif : elle veut vivre quelque chose de précis.

Il reste alors à être plus concret. On peut reprendre quelque chose qu'on a fait ou, au contraire, chercher l'inédit. Internet donne des idées, la télé, les séries, les amis aussi !

En réunion de patrouille, vous pouvez commencer à donner des idées, à un rythme assez soutenu ; une idée chasse l'autre et amène la suivante ; au bout d'un moment de ce « brainstorming » (tempête du cerveau), vous allez tomber sur deux ou trois idées qui vous séduisent.

Il faudra alors choisir, préparer, organiser. Le conseil de patrouille dresse la liste des choses à faire et attribue des responsabilités à chacun.





Trouver et gérer de l'argent



Vivre en Patrouille

La patrouille a des projets ? Sans doute a-t-elle besoin d'un peu de moyens pour les réaliser... Avant de partir à la récolte de sous, il est très important de se poser quelques questions. L'argent, ce n'est pas un sujet facile ; des scouts qui emballent des courses ou qui sonnent aux portes, cela fait souvent réagir. Et puis, l'argent récolté, il faudra le mettre en sécurité ! Autant de sujets pour lesquels un certain nombre de conseils sont utiles à partager !

De l'argent pourquoi ?

Un projet, clairement annoncé

De l'argent pour avoir de l'argent ? Non, ce n'est pas le but du scoutisme ! La patrouille doit d'abord avoir un projet et en mesurer le coût : quels sont vos besoins, notamment financiers ?

Il est évident que trouver vous-mêmes les matériaux, les outils ou l'argent nécessaires pour un projet vous apportera une réelle satisfaction. Et cela soulagera les budgets familiaux !

Une activité hors du commun, des nouvelles casseroles, un souper de patrouille ? Allez-y !

Mais attention : les personnes que vous allez solliciter pour un travail ou une vente doivent savoir **pourquoi** vous essayez de gagner de l'argent ! Dites-le, écrivez-le sur l'étiquette des sachets de bonbons que vous vendez ou sur une pancarte devant votre stand à la brocante ! Personne ne donne pour « rien » : le donateur aime être en sympathie avec le projet qu'il aide à financer.

Où et comment trouver ?

Il faut renoncer à toute opération qui ressemble à une collecte : vous ne pouvez pas nuire à votre image et à celle de tout le mouvement scout en apparaissant comme des mendiants... qui ont pourtant les moyens de ne pas l'être.

Produisez quelque chose : un service ou un travail ! La vente d'objets intéressants ou utiles est en soi, une production ; du porte-à-porte avec des cartes de soutien, cela devient déjà trop facile !

A vendre

- du petit bois pour allumer le poêle
- le calendrier scout (2,25 € par exemplaire vendu ; un produit vraiment recherché)
- produits artisanaux réalisés par vous : gaufres, sachets de bonbons, cartes de vœux, étagères en bois, boîte à courrier ou à mouchoirs...
- des objets à la brocante du quartier
- des snacks chauds sur un marché de quartier, une brocante (toujours demander l'autorisation !!!)





Comment gérer l'argent de la patrouille ?

A échanger : sueur contre soutien

Organiser une nage/marche parrainée.

A offrir, contre rémunération

- animation d'anniversaires pour enfants
- livraison à domicile d'un petit-déjeuner avec produits frais, produits équitables ou produits locaux
- organisation d'une marche de découverte du quartier ou du village à la façon scout : avec messages, codes, épreuves... Vous demandez une participation aux frais.
- organisation d'un tournoi, d'une course de VTT, cuistax, rollers...
- organisation d'une chasse aux œufs
- travaux de jardin
- déblayage (d'un grenier, d'une cave)
- nettoyage (par exemple d'une école pendant les vacances ou du cimetière)

Ose l'originalité, sors des sentiers battus, plus ton action sera originale, et plus elle remportera le succès auprès du public.

L'annonce : qui, quoi, où et POUR-QUOI

Vos services doivent être communiqués... à moindre frais ! Internet permet de lancer des messages gratuits. Les commerçants sont souvent réceptifs à l'affichage d'une offre, avec un numéro de téléphone de contact (sous forme d'une languette verticale prédécoupée qu'il suffit d'emporter ; sur la languette, au-dessus du numéro, rappelez l'objet de l'offre !).

« Bonjour ! Nous sommes huit jeunes filles et garçons de notre quartier. Avec notre patrouille scout, nous construisons un projet de week-end chez des artisans. Pour le financer, nous vous proposons nos services : nettoyage, entretien de jardin, déblayage d'un grenier, animation d'anniversaires. Vous serez séduits par notre engagement ! Rémunération à convenir avec vous. »

Un trésorier, aidé par le CP, gère l'argent : il le met en sécurité, par exemple sur le compte de l'unité scout, avec l'accord de l'animateur d'unité de le libérer sur demande. Si la somme est inférieure à 100 € environ, le placer dans une enveloppe dans un lieu sûr peut suffire. Placer l'argent sur le compte d'un parent ou sur son propre compte est toujours embêtant en cas de dispute ou de malheur.

Le trésorier tient un carnet avec l'état du compte. Il note aussi les budgets nécessaires pour un projet. Si le projet est conséquent, il peut utiliser un tableau excel pour le gérer ! C'est un outil assez simple et intéressant à découvrir !

Et quand la patrouille change ???

D'année en année, les patrouilles changent. Que faire s'il reste de l'argent ? Le but n'est évidemment pas de tout flamber ! Le solde peut être remis à la troupe, pour ses besoins globaux : c'est bien dans le cadre de la vie scout que vous avez récolté de l'argent pour un projet ; le solde ne doit donc pas être partagé pour être utilisé en dehors de la vie de la troupe !

Vous pouvez aussi investir dans du matériel solide, pour les constructions ou l'intendance et le laisser à la patrouille nouvelle : ce sera une trace positive de votre passage.

Un peu scandaleux ?

Cette fiche contient des pistes pour financer des projets. Le scoutisme n'a pas pour but de vous former au commerce ou à la collecte de fonds ! C'est pour cela que nos propositions impliquent un effort, un travail, un service. Mais par ailleurs, les scouts du monde entier sont appelés à rendre service à leurs proches et à leur communauté. Ta patrouille peut faire des choses gratuitement !!! C'est aussi un bel apprentissage et une occasion de rencontres très enrichissantes. Osez répondre à des appels, osez donner quelques scoutmains, à gauche à droite !!! (www.lesscouts.be/e12-13)



Le conseil de patrouille

Pourquoi ? Quoi ? comment ?



Vivre en Patrouille

Chez les scouts, avant d'agir, on réfléchit et on se parle. Dans un moment bien organisé, où chacun se sent à l'aise pour s'exprimer. Tout ce qui concerne la vie de la patrouille est discuté et décidé en conseil de patrouille. Par exemple : le local de patrouille, le raid de patrouille, les woodcrafts...

A quoi peut servir le conseil ?

Informier

- Veiller à une bonne circulation de l'information est très important.
- Prendre du temps pour vérifier que chacun est bien au courant de tout.
- Chaque CP doit bien relayer toutes les informations après le conseil CP.

Faire le point

- Vérifier que chacun se sent à l'aise dans la patrouille, qu'il y a sa place.
- Donner l'occasion à chacun de dire comment il a ressenti telle ou telle activité.
- Gérer un problème, une tension entre plusieurs éclaireurs.

Organiser

- Se répartir les tâches pour un projet, équitablement.
- Coordonner l'action de chacun : éviter que deux personnes fassent la même chose sans le savoir.

Décider

- Choisir parmi plusieurs options possibles, pour une activité proposée par le staff, pour le thème de camp...
- Définir les fonctions de patrouilles : préciser les tâches d'une fonction et décider qui va l'exercer.

Soutenir les découvertes de chacun

- Aider chaque éclaireur à faire le point sur ses découvertes.
- Conseiller dans la préparation d'un badge.

Comme la patrouille participe aussi à la vie de la troupe, le conseil de patrouille prépare aussi le conseil de troupe. C'est-à-dire :

- Mettre au point les questions à poser, les propositions à faire au conseil de troupe.
- Choisir les aventures à présenter au conseil de troupe.
- Préparer les évaluations en troupe.

Imaginer

- Avoir des idées géniales pour des aventures extraordinaires !
- Oser sortir des sentiers battus, faire autrement que ce qu'on a toujours fait...

L'ordre du jour

Un conseil de patrouille peut donc servir à beaucoup de choses différentes. C'est pourquoi il est très important que chaque éclaireur connaisse l'objectif du conseil auquel il participe : on est là pour faire quoi aujourd'hui ?

Le CP coordonne l'établissement de l'ordre du jour : il dresse la **liste des sujets** à aborder et réfléchit à leur **ordre**.



L'animation du conseil

Pour que le conseil se déroule bien, il faut que quelqu'un se charge de le conduire et veille à ce que le travail se fasse dans « les règles du jeu ». Le plus souvent, c'est le CP qui anime le conseil. Mais rien ne l'empêche de confier cette mission à un autre membre de la patrouille. L'animateur du conseil de patrouille doit particulièrement veiller aux relations dans le groupe et à son efficacité.

Les deux objectifs de l'animateur :

1. Permettre que chaque éclaireur trouve sa place, c'est-à-dire se sente bien : il peut s'exprimer librement sans crainte des moqueries par exemple. En cas de dérapage, le CP intervient de suite.

Il rappelle les règles élémentaires :

- On ne coupe pas la parole pendant le conseil.
- On ne rigole pas des propositions qui sont faites.
- Les critiques sont faites dans un but constructif, c'est-à-dire pour faire avancer les choses et pas pour démolir.
- A tout moment, chaque personne parle en son nom propre et ne se fait pas porte-parole d'autres.

2. Atteindre les objectifs fixés dans l'ordre du jour : nous sommes réunis pour faire quoi aujourd'hui ? Le conseil débouche sur des décisions, sur une organisation, sur une amélioration : qui fait quoi, où, quand, avec qui...

Règles d'or et attitudes pour le conseil

1. Préparer le conseil à l'avance

Ainsi tout le monde sait de quoi on va parler et pourra y penser à l'avance. Par exemple : envoyer une convocation avec l'ordre du jour, heure et lieu du conseil (un sms, un mail, c'est vite fait). En tout cas, bien rappeler en début de conseil l'objectif de la réunion.

2. Créer une ambiance agréable

Détendre l'atmosphère s'il le faut. Laisser un peu de temps à chacun pour discuter et blaguer. La patrouille sera plus appliquée ensuite.

3. Placer la patrouille en cercle

Pour que tout le monde puisse se voir. Il est aussi plus facile de parler si tout le monde est à la même hauteur. La disposition spatiale des participants doit être conçue de façon à favoriser la communication entre eux-ci.

4. Donner la parole à tout le monde

Il est nécessaire que chacun puisse donner son avis, les jeunes comme les anciens. Par exemple : utiliser un objet symbole, comme un micro ou un bâton de parole. Seul peut parler celui qui a l'objet en main.

5. Prendre et noter les idées de chacun

Cela aidera à voir plus clair dans le débat et à ne rien oublier. Un grand tableau peut être utile pour que tout le monde puisse se souvenir de ce qui a été dit.

6. Créer de nouveaux moyens d'expression

Photos, mimes, dessins... Différentes techniques pour imaginer sont présentées un peu plus loin. Elles aideront la patrouille en cas de manque d'inspiration.

7. Court mais bon

Le conseil ne doit pas durer trop longtemps : une demi-heure de conseil suffit largement ! Sinon, la patrouille va commencer à s'énerver. Il devient alors difficile de prendre une décision juste. Il vaut donc mieux tenir régulièrement des « petits » conseils rapides et efficaces plutôt qu'un « gros » de trois heures !

8. Laisser le temps au temps

Si la patrouille ne parvient pas à tomber d'accord, il ne sert à rien de forcer une décision. Autant laisser reposer le débat et y penser chacun chez soi, à l'aise. Au prochain conseil, de nouvelles idées apparaîtront.

9. Vérifier la décision

Avant de terminer, il est nécessaire de vérifier que tout le monde ait pu s'exprimer et partager ses idées. Indispensable aussi de bien redire clairement ce qui vient d'être décidé.

10. Garder des traces

Garder des traces écrites des décisions prises. C'est le rôle du secrétaire de noter les décisions dans le Tally de patrouille (blog ou papier).





Un tally, en blog ou sur papier



Vivre en Patrouille

Ta patrouille vit des moments très agréables, réussit des projets ou prend simplement du bon temps ? Aujourd'hui ou demain, vous serez contents ou fiers de les partager, de les raconter, de les relire.

Les moyens technologiques ne manquent pas mais les procédés plus artisanaux gardent leur charme. Ce qui compte, c'est aussi le ton et la « ligne rédactionnelle » de votre tally. Voici quelques principes qui pourraient être utiles !

Un tally, pourquoi ?

Depuis le début du scoutisme, les patrouilles et les troupes racontent leurs aventures dans de grands livres appelés tally. D'abord, il y a un réel plaisir à concevoir et à rédiger les pages de ce journal de bord. Mais c'est aussi très gai de publier, de diffuser, de savoir que d'autres vont lire et partager un peu de ce qui a été vécu.

Un tally, par qui ?

Comme pour le reste des missions et des fonctions, la patrouille s'organise, lors d'un conseil. Quelqu'un lance l'idée d'un tally, le groupe s'en empare et y réfléchit. Si la décision est positive, reste à savoir qui va faire quoi. Cela suppose de demander quelles sont les envies des uns et des autres (qui est partant, pourquoi au juste ?) et quelles sont les compétences (qui sait faire quoi, qui veut apprendre quoi ?)

Le tally a besoin de rédacteurs, différents selon les sujets ou les événements.

Il a aussi besoin d'un secrétaire de rédaction, pour rassembler la matière, préparer les illustrations, apporter des corrections. Enfin, il faut un réalisateur technique : celui qui recopie, met en page ou met en ligne, selon le support choisi.

Un ton, un esprit

Beaucoup de gens créent un blog ou se lancent dans l'écriture d'un récit. Chacun a son style. Et le style nous révèle. Il est donc important de rappeler que nous sommes des scouts, que nous partageons certaines valeurs, dont le respect de chacun. Dès lors, le tally ne peut pas être un espace pour attaquer, pour régler des comptes ou pour gémir. Chez les scouts, il y a des lieux pour discuter, pour mettre au point : ce sont les conseils.

Et bien entendu, des photos douteuses ou des propos triviaux n'y ont pas leur place. Il faut que tu sois fier de montrer ton tally à des amis, des membres de ta famille... ou à des copains que l'aventure scoutie pourrait tenter.





Sur papier ou en ligne

Aujourd'hui, le tally peut être publié sous deux formes très différentes :

- un grand livre, un grand cahier, comme autrefois
- un blog ou un site, sur le net

Avant de choisir, il faut peser les avantages et les inconvénients de chaque formule. Le livre permet un travail artistique et manuel : il peut permettre à des scouts qui aiment cela de pratiquer la calligraphie, la photographie ou le scrapbooking. Pourquoi pas !

Le tally en ligne permet d'autres manipulations : il a l'avantage d'être disponible en permanence, en autant d'exemplaires que l'on veut !

Un compromis est possible : les pages du cahier peuvent être scannées et mises en ligne ou certaines parties du tally en ligne peuvent provenir de documents artistiques créés d'abord physiquement avant d'être numérisés.

Une ligne plutôt qu'un festival de flashy

Sur papier ou sur la toile, la patrouille doit choisir son style graphique : les couleurs de base, le logo principal (il peut être basé sur le nom de la patrouille), la police de caractère utilisée, la taille des différents niveaux de titres. Peu à peu, de page en page, un livre va se créer : il doit essayer d'exprimer une ambiance. Une ligne graphique cohérente va vraiment y contribuer !

Créer son blog de patrouille ?

Un « blog » (en français blogue, journal web ou carnet web) est un site internet personnel permettant à un internaute de publier facilement et simplement des informations en ligne sous forme de journal.

La création d'un blog ne demande pas de compétences particulières en informatique et donc, tous les membres de la patrouille (s'ils ont les codes d'accès (login et mot de passe)) peuvent publier des photos, des textes, des vidéos...

Les personnes qui n'auront pas l'accès « administrateur » pourront, quant à elles, commenter les différents articles qui auront été publiés car un blog est accessible à tous les internautes de la planète !

Quelques idées d'hébergeur pour son blog :

- Skyblog (gratuit)
- Over-Blog (gratuit et sans publicité)
- Blogger (gratuit)



Le contenu précis

- la composition de la patrouille
- la présentation de chaque éclaireur (plus ou moins originale, avec des témoignages, avec l'explication du totem, le texte prononcé lors de la promesse...)
- les rendez-vous de la patrouille
- les événements vécus par la patrouille : reportages, images, commentaires, impressions...

Attention, tu ne peux pas y faire figurer des données personnelles des membres de la troupe. En effet, ces données sont protégées par la loi sur la protection de la vie privée.



Le job du CP

Idées et propositions pour cette fonction



Vivre en Patrouille

Cette fiche s'adresse aussi bien à ceux à qui a été confiée la responsabilité de coordonner et d'animer une patrouille qu'à tous les autres membres de la patrouille qui aimeraient en savoir un peu plus sur cette fonction. Être CP, c'est une réelle opportunité d'apprendre à gérer une équipe. Cela demande un peu d'investissement mais cela en vaut vraiment la peine.

Ce qu'on attend en général d'un CP

La ou le CP est le pilote d'un petit groupe d'éclaireuses et/ou d'éclaireurs. Il coordonne une petite bande de scouts souvent un peu plus jeunes. C'est une certaine responsabilité car dans le quotidien de la vie à la troupe, les activités se vivent avant tout sous la conduite du CP : c'est avec elle/lui, en patrouille, qu'on gagne un trophée, qu'on part en raid, qu'on met au point un projet.

Quels sont les rôles du CP ?

- Le CP doit être un leader **sur qui on peut compter**, quelqu'un qui écoute, rassure, conseille. Il est particulièrement attentif aux nouveaux, intervient immédiatement en cas de moquerie. Il essaie aussi d'éviter que des moments d'énervement se transforment en conflits lourds.
- Le CP **organise**, en concertation avec ses scouts, **la vie quotidienne** de la patrouille : nourriture, installation, rangement... Il veille à ce que les différentes fonctions nécessaires soient remplies (infirmerie, trésorier, intendant...).

- Elle/il **dynamise la participation de chacun** des membres de la patrouille dans les activités : elle/il encourage, pousse à donner le meilleur de soi, veille à ce que chacun(e) respecte les règles, les lieux et les personnes que l'on rencontre.
- Le CP invite sa patrouille à imaginer des **projets** d'activités ou en propose lui-même.
- Le CP veille à la **sécurité** de tous, notamment dans les déplacements ou pendant les constructions.



Comment être un CP à la hauteur ?

Quel est ton style ?

Il n'y a pas de recette miracle pour être un leader. Commence peut-être par t'interroger sur ce que toi tu attendrais d'un CP, sur ce qui t'a plu chez l'un ou l'autre responsable que tu as rencontré : dans l'unité scout, dans un club sportif, à l'école...

Et puis, réfléchis un peu au style de meneur que tu veux être.

- Certains sont très **attentifs à la participation** de tous : pour eux, peu importe le résultat, pour peu que chacun ait eu



un rôle à jouer. L'avis de tous est très important, ils tiennent à l'aspect démocratique de la vie de groupe.

- D'autres sont plus **directifs** : ils aiment organiser à la place de tous, commander, être écoutés directement ; ils ne doivent pas se plaindre alors d'un certain manque d'initiative des autres : tout l'espace créatif est occupé, les scouts apprennent à suivre.
- Enfin, certains n'aiment pas trop être mis en valeur ; pour eux, tout le monde est un peu responsable ; parfois, ils deviennent **passifs** à force de ne pas animer le groupe.

Partout dans le monde

Il y a 31 millions de scouts dans le monde. Dans la majorité des pays, le système des patrouilles, imaginé par BP en 1907, est resté d'actualité. C'est un des ingrédients les plus originaux et les plus forts du projet scout : Baden-Powell voulait que les scouts apprennent, par l'action et non par des leçons, à prendre des responsabilités les uns par rapport aux autres. Il disait : « *Le but du système des patrouilles est essentiellement de donner une responsabilité réelle à autant de garçons que possible, dans le but de développer leur caractère. Le scoutisme met les jeunes dans des bandes fraternelles qui sont leur organisation naturelle, que ce soit pour jouer ou pour faire le mal ou simplement pour flâner.* »



Participatif, directif, passif : l'idée n'est pas d'adopter un style une fois pour toutes mais de choisir, selon le moment, le style le plus adapté. Si la patrouille commence à peiner sur la route, en plein hiver, ou si certains montent sur un tas de rondins qui risquent de s'écrouler, le CP doit prendre un ton plus directif ! Tout le monde lui en sera reconnaissant. Par contre, dans les moments de discussion ou d'imagination, il doit avant tout offrir les conditions d'un moment où chacun se sent à l'aise pour participer.






Devenir CP pas à pas

La liste des missions du CP est assez impressionnante. La pression sur le CP existe d'ailleurs : on attend beaucoup de lui ! Or, il faut un peu de temps et de réflexion pour apprendre à jouer ce rôle sereinement et efficacement à la fois.

L'attention à chacun dans la patrouille

Dans un groupe, chacun adopte un rôle. Certains favorisent la réussite du groupe, d'autres la freinent, volontairement ou non. Certains sont très concentrés sur la tâche à accomplir (la table à construire, l'épreuve à réussir pour le challenge) tandis que d'autres privilégient avant tout les relations, l'ambiance.

Tu pourras peu à peu observer ces phénomènes ! Tu constateras par exemple qu'un même scout peut adopter des rôles différents selon les sujets, les moments ou l'absence de l'un ou l'autre membre de la patrouille. Et tu sauras de mieux en mieux mettre en évidence tout ce qu'il y a de positif chez chacun ! On ne naît pas CP, cela s'apprend, c'est tout l'intérêt ! Car, comme chez les Sept Nains, dans ta patrouille, il pourrait y avoir :

-  **Grincheux** : celui qui n'aime pas les idées, surtout quand elles sont nouvelles, celui qui imagine toujours que cela ne va pas marcher ; mine de rien, il attire l'attention de tous sur les risques, sur les inconvénients... et permet d'anticiper.
-  **Prof** : celui qui sait tout, qui a beaucoup d'idées et pour qui il n'est pas simple d'entendre d'autres avis. Mais au moins, Prof fait avancer les projets !
-  **Atchoum** : il est distrait, il n'est pas concentré, il écoute peu mais il fait rire, il évite qu'on se prenne trop au sérieux.



- Dormeur** : un peu passif, il laisse de la place aux autres ; en lui confiant des petites responsabilités et en insistant sur leur importance, il pourrait être réveillé.



- Timide** : parce que plus jeune ou moins à l'aise pour le moment, il parle peu ; souvent, il écoute beaucoup et ses avis valent la peine d'être entendus. Pas simple d'être timide ou de se sentir timide à 13-14 ans : la patrouille devrait être un lieu qui le rassure, qui lui permette d'évoluer à son rythme. La pire des choses qu'il puisse entendre : « Tu es timide, tu ne dis rien : exprime-toi ! ». S'il pouvait, il le ferait !



- Joyeux** : il sème la bonne humeur, il s'enthousiasme vite pour les idées entendues... quitte à ne pas voir certains problèmes matériels.



- Simplet** : il ne comprend pas vite, inutile de s'énerver. Un petit dessin ou une démonstration peut l'aider. Ses questions naïves font rire : au CP de veiller à ce que ce soit de la bonne humeur et pas de la moquerie !

Mais qu'est-ce qu'on peut faire en patrouille ???

La patrouille vit des choses fortes avec les autres, dans la troupe. Mais elle doit, idéalement, avoir aussi une vie indépendante.

Organiser et vivre un week-end de patrouille

Pas nécessairement loin. A pied, à vélo, en train, en bus. Pour faire connaissance, pour cuisiner, pour rendre un service, pour créer un spectacle, pour faire du sport, des jeux, une observation nature avec un garde forestier.

Organiser et vivre une sortie en patrouille

A la piscine, la patinoire, au cinéma, dans un parc d'aventures, sur un circuit VTT, à travers la forêt, sur un morceau de GR... Attention au coût, évidemment !

Aménager un local ou une partie du local

Faire des plans, trouver des matériaux, apprendre les techniques avec un professionnel ou un parent bricoleur... puis réaliser.

Préparer le camp

Imaginer les constructions et l'aménagement du coin de patrouille, rassembler et entretenir le matériel de woodcraft et d'intendance, essayer des recettes, mettre au point l'infirmerie.

Rendre un service utile

Se mettre en rapport avec une association, un échevin ou répondre à un appel pour participer à une opération : aménager un chemin, des promenades fléchées, dégager un jardin en friche, couper du bois pour des personnes qui ne savent plus le faire. Il y a un plaisir réel, quelles que soient les générations de scouts, à se sentir utile !

La patrouille est un petit groupe qui permet à chacun d'avoir sa fonction. Le CP coordonne, veille à la réussite et au plaisir de chacune, de chacun.

D'autres fonctions !

Le CP n'est pas responsable de tout !

Le CP est souvent regardé, jugé, admiré ou pas : il y a un peu de pression, mais aussi, souvent, de satisfaction ! La patrouille, c'est une petite bande d'éclaireurs/éclaireuses où chacun doit avoir un rôle à jouer, une fonction à remplir. On a besoin d'un cartographe, d'un organisateur de transports, de cuisiniers, de bricoleurs, d'un infirmier. Le CP organise son équipe, en tenant compte des aspirations de chacun. Et ainsi, peu à peu, chacun se responsabilise et entoure le CP, pour que la patrouille soit un lieu agréable et une équipe solide. Voilà pourquoi un second unique ne nous semble pas nécessaire : chacun joue une fonction, le CP coordonne... et basta !

Créer une œuvre, un spectacle

Une fresque pour embellir un morceau du quartier, un numéro pour une fête scout ou une fête dans une maison de retraite, une statue provisoire sur un rond-point à l'occasion de la fête d'unité...





Partir en raid en week-end

Vivre en Patrouille



La patrouille, chez les scouts, c'est sans doute le lieu où se vivent les choses les plus fortes. Les animateurs vous offrent un grand espace de confiance, vous vous organisez entre vous, vous réalisez des rêves dans l'ambiance que vous parvenez à créer. Pour Baden-Powell, la patrouille était la cellule de base de son mouvement scout. A condition que la patrouille vive des moments intenses, comme un raid, que certains appellent simplement week-end. Peu importe le nom, pourvu que vous ne passiez pas à côté de tels moments.

Pour organiser ces quelques journées, voici une sorte d'aide-mémoire, avec quelques conseils rassemblés au fil des expériences.

Etape 1. Imaginer ce qu'on veut vivre

La patrouille se réunit, au complet. Cela peut se faire en semaine, au local ou ailleurs. Ce qui compte, c'est que tout le monde se voie bien et que les bruits parasites soient coupés. On peut utiliser une ou deux grandes feuilles (l'arrière d'une affiche par exemple) en guise de tableau : c'est tellement plus facile quand chacun voit ce qu'on a dit !!!

La question est simple : qu'avons-nous envie de vivre ? Nous partons ensemble, c'est déjà très bien. Mais que voulons-nous vivre ? Un raid à pied, à vélo ? Une opération de solidarité, un scoutmain à quelqu'un ? Des activités sportives ? Un bon jeu entre nous ? Un moment de rencontre avec d'autres scouts ? Un festival de cuisine ?

Chacun s'exprime et argumente : pourquoi pense-t-il que cette activité pourrait être intéressante pour notre patrouille ?

L'animateur du conseil (qui peut ou pas être le CP lui-même) tente une synthèse honnête et vérifie les grandes options. S'il le faut, on peut voter : cela aide parfois certains plus silencieux à s'exprimer.

Un bon moment pour tous ?

Pour les plus jeunes (et leurs parents), partir sans les animateurs peut effrayer. Pour ceux qui se sentent moins bien dans le groupe, ce n'est pas non plus très rassurant. Une seule solution : dès les premiers moments de la préparation, tout le monde doit être intégré, chaque idée doit être écoutée. Les aînés de la patrouille seront vigilants !

Et puis, il va falloir tenir compte de l'avis de tous : certains ont envie d'un moment gastronomique, d'autres ont besoin de quelque chose qui bouge fort, d'autres encore ont simplement envie de passer du temps avec les autres. Le programme devra contenter chacun. Un petit conseil : l'ennui crée le blues, les disputes, les conversations qui tournent en rond. Veillez à avoir suffisamment d'activités !!!

Etape 2. Organiser

Commencez par dresser la liste de tout ce qu'il y a à préparer. Chacun action doit être prise en charge par un(e) des scouts.

Les éléments essentiels de la préparation

- trouver une date
- trouver un endroit
- organiser le transport
- préparer chaque activité
- faire les menus et les courses
- établir le budget
- informer les parents

Le choix de la date

Votre projet ne doit pas se faire « dans le dos » des animateurs ! Ils seront certainement très fiers de vous voir prendre les choses en main. Ils pourront aussi vous accompagner, même discrètement : ils ont une certaine expérience utile à partager ! La première chose à coordonner avec eux, c'est la date : il faut en effet éviter d'entrer en collision avec une activité de la troupe ou de l'unité.

Quand partir ?

- un week-end où il n'y a pas réunion, par exemple lorsque la majorité des animateurs sont en blocus ou en examen
 - peu après la rentrée, afin de créer un esprit de patrouille
 - avant le camp, pour créer l'ambiance, élaborer les plans des constructions
- Il est important de vérifier que la date convienne à tous ; tiens compte, par exemple, des scouts qui, à la suite de la séparation de leurs parents, ne peuvent venir tous les week-ends.

Trouver un endroit

En dur ou sous tente ? Quoi qu'il en soit, un petit endroit suffit.

Plusieurs pistes possibles

- Chaque éclaireur se renseigne auprès de ses amis et de sa famille.
- Le guide des cantonnements réalisé conjointement par les patros et les scouts contient un tas d'adresses de gîtes. Tes animateurs en ont peut-être un. En ligne : www.votrecamp.be.
- Certaines unités scoutistes acceptent de prêter/louer leurs locaux. Renseignements auprès de la fédération : 02.508.12.00.
- Te renseigner pour les locaux d'autres mouvements de jeunesse, pourquoi pas une école ?
- Centre scout de La Fresnaye (près de Halle, Bruxelles). Tél. : 02.508.12.00. Tu y trouves des chalets spécialement prévus pour une patrouille !
- Centre Scout de Courrière (près de Namur). Tél. : 083.65.62.58.
- Et pourquoi ne pas loger sous tente ? Les petites tentes « igloos » sont alors les plus simples à transporter.

Quelques conseils

- En cherchant bien, il est possible de trouver un endroit gratuit. Ça évite de devoir récolter trop d'argent.
- Bien te renseigner sur les facilités offertes : eau (potable ou non), proximité de bois, distance de l'arrêt de bus, chauffage, sanitaire...
- Il est important de réclamer un contrat de location écrit (dates, prix...) pour éviter les mauvaises surprises. Comme tu n'es pas majeur (18 ans), c'est un animateur qui devra signer. Tu trouveras un contrat de location sur www.lesscouts.be.
- Il est toujours mieux d'aller visiter le gîte avant, surtout si personne ne le connaît. Demande à tes animateurs, ils pourront certainement te conseiller.



Pour téléphoner

Que ce soit pour réserver un endroit pour le prochain Raid de patrouille, ou pour te renseigner sur le prix de location des kayaks, ou... tu auras à utiliser le téléphone. Tu n'as probablement pas encore beaucoup l'habitude de téléphoner à d'autres qu'à tes copains ou copines. Voici quelques conseils pour t'aider.

- Dire bonjour.
« Bonjour »
- Te présenter, dire ton prénom et nom et qui tu es.
« C'est Julie Dupont ; je suis scout(e) à Libramont »
- Demander si tu es bien à l'endroit voulu.
« Suis-je bien chez Mr X, propriétaire du gîte de... ».
- Expliquer l'objet de ta demande.
« Nous préparons actuellement notre raid de patrouille. Nous sommes 8 et souhaiterions louer votre gîte du (préciser le jour) à telle heure jusque (préciser le jour et l'heure) ».
- Demander le prix.
« Quel est le prix pour une telle location ? »
- Voir s'il y a d'autres choses que vous devez savoir.
« Y a-t-il des caractéristiques particulières que nous devrions connaître ? »
- Prendre rendez-vous pour une visite du gîte (à vélo ou en voiture avec papa ou un animateur).
« Quand pourrions-nous passer pour visiter le gîte ? »
- Eventuellement, dire que tu dois en reparler avec les autres de la patrouille et convenir du moment où tu vas confirmer.
« L'endroit me paraît bien, mais c'est plus cher que ce que nous avons prévu. Je dois en reparler aux autres de la patrouille. Quand pourrais-je vous rappeler pour vous faire part de notre décision ? » (bien rappeler même si c'est pour dire non à l'offre).
- Remercier pour les renseignements reçus.
« Je vous remercie pour ces informations et votre disponibilité ».
- Si besoin, laisser tes coordonnées et les moments où tu es contactable ; demander l'envoi du contrat si votre décision est prise.

La préparation de chaque activité

Ensemble, vous vous mettez d'accord pour le programme de base. Dressez un tableau : le premier soir, la journée 1, la journée 2 (matin – après-midi – avant-soirée – soirée) et placez-y les activités.

Il reste à voir qui va préparer quoi. Chacun doit avoir un rôle, le CP ne doit pas tout faire ! Les scouts peuvent fonctionner par groupes de deux ou trois.

Un moment est fixé pour que chaque sous-groupe présente son projet, de manière concrète. Le CP rappellera cette échéance, quelques jours avant, par exemple par un petit sms.



Le budget

Tout budget est composé de deux éléments : les dépenses et les recettes.

A. Les dépenses

Voici les principaux postes de dépense pour un raid ou un week-end :

- transport
- gîte (location et charges : électricité, eau, bois, chauffage)
- nourriture
- matériel pour les activités
- cartes
- activités (visite, atelier...)

Prévoir une réserve pour les imprévus !

B. Les recettes

- la paf (participation aux frais) de chacun
- la caisse de patrouille peut aussi intervenir. C'est à décider en conseil de patrouille. Une autre fiche donne des idées pour trouver de l'argent... et le gérer !

Le prix d'un raid ne doit pas être un obstacle pour la participation d'un éclaireur. La solidarité, ce n'est pas un vain mot. Et il y a peut-être moyen de choisir des activités moins onéreuses.

Informers les parents

La convocation est une belle occasion pour l'un ou l'autre de montrer ses talents en montage ou en illustration. Elle peut être envoyée par mail ou par courrier : il faut en tout cas que les parents y aient accès facilement. Pour certains éclaireurs, il faut l'envoyer en double exemplaire : chacun des parents a le droit de savoir.

N'hésitez pas à illustrer la convocation, en fonction des activités prévues, du lieu, du nom de la patrouille...

La convocation est à envoyer à tous les éclaireurs, bien dans les temps : au moins dix jours avant l'activité pour autant que la date ait déjà été réservée à l'avance... la vie des familles n'est pas simple à organiser !!! Autant que tous les parents soient derrière un projet qu'ils sentent bien préparé !

Le contenu de la convocation

- date, heure et lieu précis de départ et de retour
- lieu du raid ; adresse ou personne de contact en cas d'urgence
- prix et mode de paiement (le plus simple : dans une enveloppe nominative, au moment du départ)
- le matériel à prendre
- le rappel des choses à préparer par chaque éclaireur
- une bonne touche d'imagination et d'humour
- et pourquoi pas un thème pour ce raid ?

Deux jours en patrouille ?
Du temps pour l'aventure...
bien organisée !





Une patrouille qui tourne, dont tu es fier, où l'on se sent bien ? Un groupe organisé, capable de réussir de grands moments ? Si chacun se sent impliqué, si chacun a un rôle, c'est possible !

Des fonctions, pourquoi ?

Chacun préfère vivre dans un groupe motivé que traîner ses savates dans un lieu sans vie, où l'on a peu de plaisir à cohabiter ! Et puis, le scoutisme essaie de permettre à chacun de donner le meilleur de lui-même : à travers cela, l'air de rien, on peut accumuler une solide dose de confiance en soi, en ses capacités !

Il faut dès lors veiller à ce que chacun ait un rôle, une fonction dans la patrouille : on se répartit le boulot et chacun est impliqué, se sent utile ! Cela crée immédiatement une dynamique positive !

Quand et comment organiser les fonctions ?

- Une fonction sans travail, c'est inutile ! La patrouille organise les fonctions de chacun en fonction du projet du moment, en fonction du camp ou des autres activités.
- C'est en conseil de patrouille que l'on décide des fonctions : ensemble, on définit les besoins (il faut un reporter pour créer un blog, il faut que deux scouts fassent un premier plan pour le coin woodcraft au camp etc...) ; ensuite, en fonction des désirs et des compétences de chacun, on attribue les fonctions nécessaires.
 - On revoit régulièrement les fonctions, parce que les besoins chan-



gent ou que d'autres envies naissent : par exemple, si plusieurs éclaireurs ont envie de la fonction de cuistot, il faut organiser une tournante.

- La fonction ne veut pas dire qu'on ne participe pas aux autres tâches collectives : c'est un rôle que l'on exerce plus particulièrement, c'est tout !
- Une fonction peut être attribuée à un duo ou à un trio ; pour une tâche plus délicate, c'est souvent nécessaire !

Pas de cuistot si pas de repas de patrouille...

Avant de décider qui va exercer quelle fonction, la première étape est de décider de quelle fonction la patrouille a besoin. Ce qui donne donc :

1. Quelles sont pour moi les fonctions nécessaires et utiles à la patrouille ?
2. Quelles tâches attribuer concrètement pour cette fonction ?
3. Quelles sont les qualités requises pour exercer cette fonction ?

C'est seulement après que se pose la question de qui va exercer la fonction. Fonctionner avec un tableau rend les choses plus claires pour tout le monde. Le tableau force aussi à d'abord se poser la question des besoins collectifs avant celle des préférences de chacun !

Petits problèmes... grandes solutions

Il se peut qu'un éclaireur se propose pour tout...

Il a envie de tout faire, on dirait qu'il veut prouver qu'il est indispensable ! Le CP lui réexplique calmement que chacun doit avoir une place, que son enthousiasme est génial mais qu'il vaut mieux qu'il fasse à fond une tâche que prendre le risque de ne pas assumer tous ses engagements !

Un scout ne se propose pour rien ?

Peut-être n'ose-t-il pas, peut-être a-t-il peur de s'investir ? Le CP ou un aîné peut lui suggérer une mission, à sa portée... et pas la plus ennuyeuse ! Il peut aussi se mettre en second sur une mission, accompagné par quelqu'un qui l'aidera vraiment à s'impliquer, qui n'oubliera pas de le prévenir, de le solliciter.

Une éclaireure se propose pour une fonction de guide pendant le raid... mais elle ne sait pas lire une carte !

Le scoutisme veut donner sa chance à chacun ! Mais attention, apprendre nécessite d'être accompagné, pas lâché dans la nature, mis à l'épreuve sans moyen de s'en sortir ! Alors, comme Isatis se propose, c'est l'occasion de lui montrer, calmement, comment utiliser une carte, avec l'un ou l'autre exercice sur le terrain !





Des badges et des brevets au service de la patrouille

Exercer une fonction de patrouille peut être certainement une manière de mettre au service de la patrouille les compétences acquises dans le cadre d'un badge ou d'un brevet particulier. Inversement, en devenant secouriste de patrouille, Loup s'engage à suivre le brevet Bosses et bobos. Loup va donc se lancer dans un brevet pour acquérir les compétences nécessaires à sa fonction.



Quelles fonctions ?

A vous de les définir, mais vous pourriez avoir besoin par exemple de :

Un CP

- Il coordonne la patrouille.
- Il veille à l'ambiance.
- Il accueille, suscite ou amène des idées de projet.

Un cuistot

- Il veille sur la malle intendance et trouve les ingrédients permanents (épices, huile...).
- Il se renseigne sur des recettes.
- Il lit, il se forme, il essaie.

Un intendant/responsable matériel

- Il gère le matériel dont la patrouille a besoin : pour le local, les constructions, les raids.
- Il se renseigne sur l'entretien et les modes d'emploi.

Un reporter

- Il raconte ce qui se vit en patrouille, sur un blog par exemple !
- Il doit veiller à une alimentation permanente en contenu (images, légendes, documents).

Un secouriste

- Il prépare et entretient les trousse de secours : une grande et une de voyage.
- Il se forme, il se renseigne sur les soins courants.

Un responsable d'un projet précis

- C'est lui qui coordonne l'organisation d'un projet ou d'une partie d'un projet : le transport pour le week-end de patrouille, le jeu de ville, le travail au manège...

Un troubadour/l'animateur

- Il a toujours une idée de petit jeu comique ou de chanson ou de ban ou de mime à lancer.

Un guide

- Il se spécialise en orientation : le contournement d'un obstacle ne lui fait pas peur !
- Il essaie de trouver ou de fabriquer un porte-carte, il amène une boussole.

Un architecte

- Avec des bouquins et son imagination, il dessine des propositions de plan pour le coin de patrouille, au camp ou dans le local.

Un trésorier

- Il gère l'argent de la patrouille, sur un compte ou dans une enveloppe mise en sécurité.
- Il établit le budget des activités de patrouille : une colonne pour les dépenses, une autre pour les recettes.

Et bien entendu, la liste s'élargit en fonction des besoins, des projets !

Une fonction ne veut pas dire tout faire

Loin de là ! Une fonction de patrouille implique de veiller à ce que tout soit fait dans le domaine concerné. Donc, ce n'est pas parce que je suis cuistot de patrouille que je dois absolument préparer tous les repas ! Par contre, j'aurai à cœur de veiller à ce que chaque repas soit au top, j'impliquerai les plus jeunes dans la préparation, je leur apprendrai des petits trucs...

Idem pour le CP. Être CP, ce n'est pas tout faire et tout décider tout seul. C'est d'abord et avant tout veiller à ce que tout le monde trouve sa place dans la patrouille, en confiant un maximum de responsabilités !





A l'affût des animaux sauvages



Dans la nature

Une activité très simple, très naturelle, très reposante : avec ou sans l'aide d'un guide spécialisé, passer un moment en pleine forêt pour observer les animaux qui y vivent. Pour être sûr de voir quelque chose, il faut observer quelques règles élémentaires.

1. Peu nombreux et silencieux

A quelques exceptions près, il est impossible de faire de bonnes observations à plus de deux ou trois. La patrouille devra donc s'organiser en équipe. Le silence doit être de rigueur longtemps avant d'arriver au point d'observation. Attention aux craquements de branches et de feuilles mortes.

2. Pas de mouvements brusques

Se déplacer en douceur, lever les jumelles au ralenti. Près de l'animal, les gestes doivent se faire centimètre par centimètre.

3. Attention aux crêtes et aux couleurs

Une silhouette qui se détache sur une ligne d'horizon se remarque très facilement, surtout sur un ciel clair. Idem pour les couleurs qui tranchent avec celles de l'endroit. Des vieux draps ou T-shirts peints de couleurs verdâtres et brunâtres peuvent constituer un bon camouflage.

4. Se fondre dans le paysage

Près de leur gîte (nid, terrier...), les animaux ont le paysage bien dans l'œil et découvrent immédiatement tout changement.

5. Se tenir à bonne distance

Rester au-delà d'une zone autour du gîte est important, autant pour l'observation de l'animal que pour sa sécurité.

6. Observer par bon vent

Les animaux sauvages ont l'odorat très fin ; or le vent transporte les odeurs mais aussi les bruits. D'où, la nécessité de ne pas avoir le vent dans le dos.

7. Attention aux vents locaux

Sur les pentes, l'air monte le jour et descend la nuit. Il faut donc tenir compte des derniers courants qui se mettent à descendre au crépuscule, par exemple près d'un terrier.

8. S'habiller en conséquence

L'observation des animaux sauvages nécessite de longues minutes ou dizaines de minutes dans la même position. Il est donc important de s'habiller chaudement et de pouvoir être au sec.





Le matériel nécessaire

- une paire de jumelles (cela se prête !)
- une bâche imperméable

Le moment

Les observations natures se font au coucher du soleil ou peu avant son lever. Les nuits de pleine lune (on y voit mieux !) seront les plus favorables pour l'observation des animaux vraiment nocturnes. En fait, ils sont assez rares et puis, ils ont appris à être silencieux pour mieux chasser ou au contraire, se protéger des prédateurs.

En revanche, beaucoup d'espèces sont très actives à la tombée de la nuit. Ce sont les meilleurs moments pour les observer.

Sunrise

Observer les étoiles, observer les animaux : des expériences fortes. Il en est une très simple, que l'homme contemporain ne connaît plus guère. Sur un paysage ouvert (possibilité de voir au loin) et par temps dégagé, regarder le soleil surgir de la terre et grimper dans le ciel... très rapidement. Sa couleur change très vite aussi. Etre là, assis, calmement et regarder le spectacle.

L'encadrement

Pour une première fois, être accompagné par un guide nature ou un agent local des forêts peut-être très enrichissant. Comment trouver cette personne-ressource ? Par exemple en contactant une association locale centrée sur la nature, un responsable d'atelier nature, l'office du tourisme ou l'agent local (on le trouve via <http://environnement.wallonie.be/cartodnf>). Les moteurs de recherche vous aideront aussi : taper le nom du village + « nature » ou « observation nature ».





Les orages



Dans la nature

Le ciel, partout dans le monde, se met en colère plus de 50 000 fois par jour, surtout en été. Les orages constituent un phénomène spectaculaire que certains aiment regarder et dont beaucoup se méfient. Il est clair qu'une patrouille d'éclaireurs dans une prairie, une forêt ou en chemin doit réagir de manière adéquate si la foudre se déchaîne.

L'origine des orages

Les orages se forment lorsqu'une grande quantité d'air chaud et humide monte rapidement et se refroidit. Des nuages se forment (cumulonimbus). L'air se déplace rapidement à l'intérieur du nuage et engendre la production de charges positives d'électricité au sommet du nuage et de charges négatives à la base de celui-ci.

Comment évaluer la distance de l'orage ?

On voit tout d'abord l'éclair, puis on entend le tonnerre, tout simplement parce que la lumière voyage environ 1 million de fois plus vite que le son. (vitesse du son = 337 m/s ; vitesse de la lumière = 300 000 km/s). On peut évaluer la distance de l'orage de deux façons.

En comptant le nombre de secondes qui séparent la vision de l'éclair et le bruit du tonnerre et en divisant ce nombre par 3, on obtiendra la distance nous séparant de l'orage en kilomètres. (Par exemple, si 6 secondes séparent l'éclair du tonnerre, alors on sait que l'orage est situé à 2 km du lieu où l'on est.)

En comptant le nombre de secondes qui séparent la vision de l'éclair et le bruit du tonnerre et en multipliant ce nombre par 300, on aura alors la distance approximative nous séparant de l'orage en mètres. (Par exemple, si 6 secondes séparent l'éclair du tonnerre, on sait que l'orage est situé à 1 800 m du lieu où l'on est.)

Les précautions indispensables

Chaque année, l'orage tue. L'analyse des circonstances montre que dans la grande majorité des cas, les consignes élémentaires de sécurité n'ont pas été observées.

1. Il est impératif de ne **jamais s'abriter sous un arbre**, surtout si cet arbre est isolé ou ne fait partie que d'un petit groupe d'arbres. Évitez les zones surélevées et la lisière d'un bois. Cette précaution est enseignée depuis longtemps par la sagesse populaire. On peut démontrer aujourd'hui que les risques de foudroiement d'un arbre isolé en espace ouvert est environ 50 fois supérieur à celui d'un homme debout. Quand la foudre s'abat sur un arbre, le puissant courant électrique transforme l'eau contenue dans le bois, en vapeur et l'arbre explose en mille morceaux qui volent dans toutes les directions.
2. En espace ouvert (champs, pré), ne porter **aucun objet, en particulier métallique, qui émerge au-dessus de la tête** : fourche, faux, club de golf... Surtout ne jamais s'abriter sous un parapluie ouvert. Toute pièce conductrice doit au contraire être abaissée, ou mieux, déposée à côté de soi. Par contre, l'utilisation d'un téléphone mobile n'entraîne aucun accroissement du risque, tout au moins lorsque son antenne ne dépasse pas la tête ou de très peu. Son



volume, même s'il est métallique, reste insuffisant pour avoir un effet attractif sur la foudre.

Le risque de foudroiement d'une structure quelconque augmente en effet avec le carré de sa hauteur ; un objet qui surélève de 1,4 fois la hauteur d'une personne double le risque. En outre, tout objet métallique pointu et allongé favorise le foudroiement.

3. Des personnes se trouvant en groupe doivent **s'écartier les unes des autres d'au moins 3 mètres**, pour éviter le risque d'un éclair latéral entre deux personnes.

Le risque de foudroiement d'une personne peut se propager à ses voisins par une étincelle franchissant l'espace entre personnes trop rapprochées : ce phénomène est appelé « éclair latéral ».

4. Il faut penser à **s'écartier de toute structure métallique**, notamment de pylônes, de poteaux, de clôtures, afin de ne pas être victime d'une électrocution par « tension de toucher ».

Des accidents se produisent lorsqu'une personne, dont les pieds sont en contact avec un sol insuffisamment conducteur, touche une pièce métallique sous tension : apparaît alors une tension entre le point de contact avec la structure et les pieds, et un courant électrique va pouvoir traverser le corps. Ce phénomène se produit en particulier à l'instant où la structure métallique est foudroyée.

5. Pour les mêmes raisons, il conviendra d'**éviter de s'abriter dans une cabine téléphonique** extérieure, et a fortiori de téléphoner par temps d'orage, sauf avec un téléphone mobile, comme expliqué plus haut.

6. Ne **jamais se tenir debout les jambes écartées, ni marcher à grandes enjambées** lorsqu'on se trouve sous un orage. On risque alors d'être commotionné, voire électrocuté par une « tension de pas ». La meilleure position consiste à se pelotonner au sol, après avoir étendu sous soi un ciré ou toute autre pièce en matière isolante (par exemple en plastique). Même si l'on ne dispose pas de pièce isolante, la position couchée, jambes repliées sous soi, reste la position de moindre risque.



7. Lorsqu'on est surpris par un orage en pleine forêt, on ne peut évidemment pas éviter d'être sous des arbres. La position de moindre risque consiste alors à **s'écartier le plus possible des troncs**, et à éviter la proximité des branches basses. Cette position minimise les risques d'être victime de tensions de pas ou de tensions de toucher.
8. De bons **abris** protégeant contre la foudre sont des huttes de pierre. On s'abritera également dans une église ou une chapelle; mais si ces édifices ne sont pas protégés par un paratonnerre, il faut s'abstenir de s'appuyer contre (ou de toucher) un pilier ou un mur. Une automobile close, à condition qu'elle ne soit pas décapotable ou à toit en plastique, constitue une excellente cage de Faraday. Penser à rabattre ou à rentrer l'antenne radio s'il y a lieu.
9. Par contre on **évitera de s'abriter dans un hangar, lorsque celui-ci comporte un toit de tôle supporté par des poutres de bois**. En effet, si un coup de foudre survient près du hangar, même sans le toucher, le champ électrique intense qui accompagne tout coup de foudre peut induire entre le toit et le sol une tension élevée, tension qui peut à son tour générer un amorçage puis un arc électrique à travers le hangar. Cet effet d'induction est par contre sans risque si le toit est supporté par des poutres métalliques.
10. Lorsque l'orage est très violent, n'hésitez pas à **vous asseoir ou à vous coucher dans un fossé**.





Une nuit à la belle étoile



Dans la nature

Nuit à la belle étoile... les mots laissent souvent rêveur. En patrouille, on peut vivre ce moment d'aventure et de doux frissons de différentes manières : en organisant, par exemple, une soirée « légende » ou une nuit « astronomique » ou encore une soirée gastronomique au parfum de feu de bois...

Choisir l'endroit et demander l'autorisation

Que ce soit au camp ou lors d'un week-end pendant l'année, dans le bois du village ou au milieu d'une forêt perdue, il faut toujours que quelqu'un sache où vous êtes au cas où !

La première chose à faire est de choisir un site. Ce choix doit être fait lors d'une visite préparatoire et tenir compte du type d'activité nocturne : lisière de forêt avec vue panoramique orientée au sud pour la découverte des étoiles, grande clairière ou prairie près d'un bois pour une méga-veillée ou une soirée légende, plusieurs petits sites confortables pour l'observation des animaux, etc.

Une fois le site repéré, il faut aller trouver le propriétaire pour lui demander la permission de « camper » chez lui.

Préparer l'équipement et la nourriture

L'équipement est primordial : sac de couchage, gros pull (même en été), vêtement imperméable, chaussettes chaudes, bonnet ou foulard, trousse

de secours, adresse du médecin (s'assurer de sa présence ou connaître le médecin de garde et adresse de l'hôpital le plus proche), couvertures, lampe de poche, cartes, boussoles, lotion anti-moustiques, etc.

Les repas et boissons sont tout aussi importants : prévoir des aliments nourrissants n'ayant pas spécialement besoin d'être cuits (pain, fromage, saucisson, céréales, fruits...) et qui se conservent facilement. Prévoir suffisamment d'eau potable et si possible, des boissons chaudes.

Si tout est ok, c'est parti !

Voici quatre idées de « nocturnes » :

- **une nuit du conte, de la légende** : autour du feu, ceux qui le souhaitent, lisent ou content une histoire qu'ils ont préalablement choisie.
- **une veillée chansons** : simplement, chanter ensemble un répertoire sélectionné pour cette nuit, à base des goûts des uns et des autres.
- **une nuit astronomique**
- **une soirée à l'affût** (voir fiche A l'affût des animaux sauvage).





Une nuit astronomique

Pour observer les étoiles, les meilleures nuits sont, bien sûr, celles sans lune et sans nuages ! Il faut aussi s'éloigner de toute source de lumière comme une route, une ville ou même un village qui atténue l'éclat des étoiles.

A l'œil nu, on aperçoit plus de 2000 étoiles.

C'est déjà fantastique mais ce n'est rien à côté du spectacle que l'on découvre avec une paire de jumelles. On dirait alors que les étoiles sont suspendues dans un volume infini. Avec les jumelles, on distingue très nettement le relief de la lune et on peut même observer les changements dus aux déplacements des ombres.

Pour reconnaître les étoiles et les constellations, il faut y aller pas à pas, en commençant par les plus faciles : l'étoile polaire, Véga, Arcturus, la grande Ourse, Cassiopee, Orion... mais certaines ne sont visibles qu'une partie de l'année.

Les conditions pour observer les étoiles

Fuir la lumière

La plupart des étoiles ne peuvent se voir que lorsque le ciel est bien noir. De fait il faut éviter toute lumière parasite :

- **Les éclairages urbains** : véritable plaie, ils vous défigurent le ciel si vous n'êtes pas dans une campagne suffisamment profonde.
- **La lune** : eh oui ! Observer les étoiles un soir de pleine lune c'est plutôt sans intérêt ! Mieux vaut choisir un moment où la lune est peu visible ou lorsqu'elle n'est pas encore levée.



- **Les lumières proches** : éviter aussi de rester près d'un feu avec beaucoup de flammes ou d'avoir chacun une lampe de poche allumée. En effet, ils empêchent tes yeux de s'adapter à l'obscurité et donc de repérer les étoiles.

Tu l'as compris : plus il fait noir mieux c'est ! Et évidemment... le ciel doit être dégagé cette nuit-là. Les sites de météo te permettent de ne pas avoir de mauvaises surprises. Au camp, tu peux demander à un voisin de regarder pour vous !

Montrer les étoiles

Il est souvent utile de pouvoir pointer les étoiles afin de les montrer aux autres. Pour cela, il suffit d'être muni d'une lampe de poche avec un faisceau puissant et étroit qui te permettra d'indiquer les étoiles dont tu parles.

Une seule lampe de poche pour tout le groupe, c'est idéal.

Trouver les étoiles

Pour les trouver et les identifier, procure-toi une bonne carte du ciel (voir fiche *Une carte mobile du ciel*).

De nombreux sites donnent accès à la carte du mois pour la région où tu te trouves : tape « carte du ciel » + le lieu.

Un aquascope et un périscope

Dans la nature

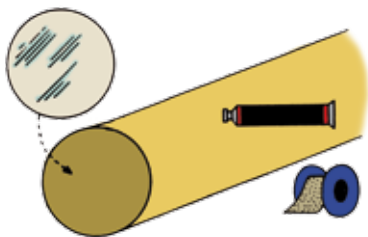


Un aquascope

Dans les petits cours d'eau, les mares, les étangs, un aquascope permet d'observer tout ce qui grouille sous l'eau, animaux et plantes, sans que les ondulations et les reflets ne troublent la vue.

Matériel

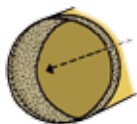
- un tuyau de 60 cm de long et 8 à 10 cm de diamètre (tuyau plastique pour gouttière, par exemple)
- un disque de plexiglas transparent pour la « fenêtre », d'un diamètre correspondant à celui de l'intérieur du tube (magasins de bricolage)
- toile adhésive de 2 cm de largeur (3 bandes de \pm 30 cm)
- tube de colle plastique



Voici le processus de fabrication et le mode d'emploi de deux instruments simples mais très pratiques pour observer la nature... sous l'eau ou en plein air !

Montage

1. Colle la première bande adhésive autour de l'intérieur du tube en la laissant dépasser de 1/2. Replie la bande vers l'intérieur (pour assurer l'étanchéité intérieure).

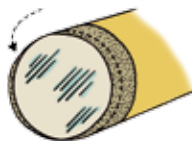


2. Applique la colle plastique sur le bord intérieur de l'extrémité du tube où se trouvera la fenêtre et sur le bord de la fenêtre en plexiglas.

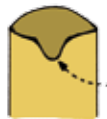
3. Colle la fenêtre au bord. Laisse bien sécher.



4. Enroule la deuxième bande adhésive autour de l'extérieur du tube en la laissant dépasser de 1/2 cm.



5. Appuie doucement mais fermement la partie de bande qui dépasse sur le bord extérieur de la fenêtre.



6. Découpe une encoche pour le nez, à l'autre extrémité du tube. Lime les bords. Enroule la dernière bande adhésive sur tout le bord que tu viens de limer. La surface de contact avec le visage sera ainsi plus douce.





Un périscope

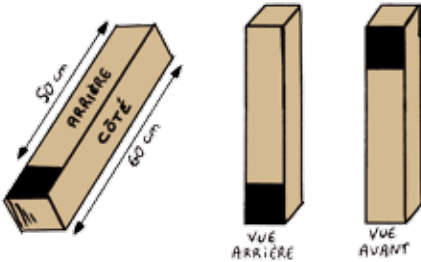
Il est vrai qu'une paire de jumelle est l'équipement le plus approprié pour la découverte et l'observation. Mais il est tout de même pratique, moins cher et facile de se fabriquer un périscope pour un jeu d'approche, afin de voir ce qui se cache derrière un coin, de l'autre côté d'un mur ou, simplement au-dessus d'un bosquet où l'on reste caché.

Matériel

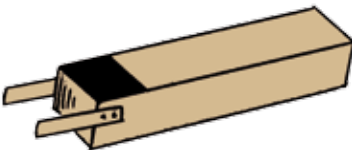
- carton épais ou panneau de lunalite découpé en deux morceaux de 50 x 15 cm (avant et arrière), 2 de 60 x 12 cm (côtés), 2 de 12 x 15 cm (haut et bas).
- 2 miroirs de 15 x 15 cm.
- 2 morceaux de bois de ± 20 cm (poignées).
- toile adhésive

Montage

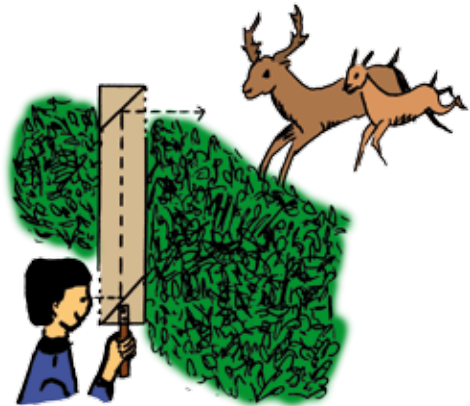
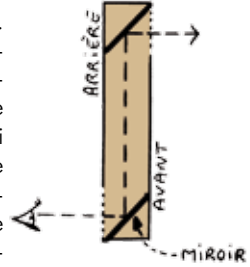
1. Peindre les 6 morceaux de carton ou de lunalite en noir (sur une seule face). Laisser sécher.



2. Assembler les 6 morceaux, face noire à l'intérieur, à l'aide de toile adhésive. Sur la face arrière, l'ouverture est en bas, sur la face avant, l'ouverture est en haut.



3. Fixe les poignées à l'aide de vis ou de toile adhésive.
4. Par chaque ouverture, introduis un miroir, oriente-le à 45° et fixe-le sommairement avec de la toile adhésive. Tiens ton périscope verticalement et contrôle la vision. Si besoin, ajuste l'angle des miroirs avant de les fixer définitivement.
5. Pour figurer le travail, tu peux peindre les faces extérieures pour « camoufler » (pas en rouge vif, si tu veux observer des animaux). Il ne reste plus qu'à trouver un point d'observation intéressant.



Quel temps fera-t-il demain pour le raid ou ce soir pour la veillée ? Evidemment, il y a la radio, les journaux mais encore faut-il les avoir à disposition ! Et puis, on y donne la météo pour toute la région et toute la journée, pas pour un lieu et un moment précis. La solution n'est pourtant pas compliquée : faire la météo vous-mêmes. Il suffit d'observer les nuages, le vent, d'être attentifs à certains signes et aux animaux qui nous entourent. Avec un peu d'habitude, l'expérience devient vite très plaisante et surtout très pratique.

Les nuages

Pas de miracle ! A part les cumulus de beau temps (des boules blanches clairsemées dans un ciel bleu), tous les nuages annoncent la pluie à plus ou moins longue échéance. Il existe de nombreuses sortes de nuages, avec des noms plus complexes les uns que les autres mais à force de les regarder, on les reconnaît de plus en plus facilement. Comme ils se succèdent selon un ordre logique, les reconnaître à un moment donné permet (avec d'autres facteurs) de prévoir l'évolution du temps.



Un ordre d'apparition

Dans une perturbation classique, les nuages arrivent les uns après les autres. D'abord les cirrus dans un ciel magnifique. Ils annoncent la pluie pour les prochains jours. Ils peuvent défiler des journées entières, surtout l'été, ou très vite.

Après les cirrus apparaissent les cirro-cumulus. Il ne pleut pas encore mais ça arrive. Ensuite, les alto-stratus qui, une fois bien installés, commencent à nous arroser. Et puis, les nimbo-stratus, c'est la douche.

Après ça, on a souvent droit à un peu de répit avec les stratus, les strato-cumulus et les cumulus. Ensuite, rebelote, s'amènent généralement les cumulo-nimbus où se forment les orages et qui provoquent pluies, grêle, averses rapides, etc. Enfin, il fait normalement à nouveau un peu plus sec jusqu'à la prochaine fois...

CIRRUS

Très haut dans le ciel bleu, ils ont l'air presque immobiles. Allures de panaches, de longs filaments, de cheveux, brillants. Le mauvais temps arrive plus ou moins vite, selon leur marche (de 2 à 6 jours).



CIRRO-CUMULUS

Troupeau de petits moutons, petites balles, flocons blancs. Ils forment parfois des rides, comme les vagues sur le sable. Ils signalent généralement la fin du beau temps.



CIRRO-STRATUS

Voile fin, blanchâtre, dont l'épaisseur est insuffisante pour supprimer les ombres au sol. Ils font un halo autour de la lune et du soleil.



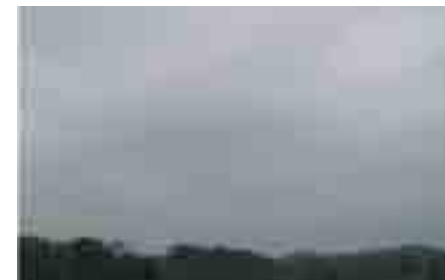
ALTO-STRATUS

Voile épais, grisâtre ou bleuâtre, sans halo. Le soleil apparaît comme à travers un verre dépoli. C'est un nuage d'eau et de neige.



NIMBO-STRATUS

Nuage bas, sans forme précise, de couleur gris sombre. Le ciel est bouché. Des nuages bas, isolés, déchiquetés, qui se soudent en une couche continue, l'accompagnent parfois. C'est le nuage de pluie.



STRATUS

Couche nuageuse continue, comme du brouillard mais qui ne repose pas sur le sol. Tout le ciel est gris.



STRATO-CUMULUS

Galets ou bourrelets flous et gris avec parties sombres, réguliers. Se joignent parfois.



CUMULUS

Blancs en forme de boules, de gros flocons, base plate, horizontale, sommet frisé, changeant d'aspect rapidement. Promesse de beau temps s'ils ne se transforment pas en cumulo-nimbus.



CUMULO-NIMBUS

Gigantesque cumulus, blanc en haut, gris-noir en bas (il pleut à l'intérieur du nuage), sommet en forme d'enclume, souvent coiffé d'un panache de cirrus ou de cirro-stratus. C'est l'autre gros nuage « sympathique » : pluie, grêle et orages en perspective...



ALTOCUMULUS

Troupeau de gros moutons, gros galets laissant apparaître le bleu du ciel entre eux. Nuages de pluie peu importante.



Le vent

L'évolution des conditions météo est très complexe. Le schéma d'une perturbation classique peut être modifié par de nombreux autres facteurs.

Le vent est un autre signe avant-coureur du temps.

Attention, les observations ne sont valables que pour le vent en altitude. Au sol, la direction du vent est souvent faussée par des obstacles naturels ou artificiels tels que maisons, arbres, forêts, collines...

Pour connaître la direction réelle du vent (si tu n'es pas dans une plaine), il faut donc observer les nuages, les fumées, tout ce qui est en haut, quoi !

Et puis, le temps sera évidemment différent si le vent souffle à 5 ou à 50 km/h. Plus le vent sera fort, plus le temps changera rapidement.

Le vent, qu'est-ce que c'est ?

Le vent est un déplacement d'air au sein de l'atmosphère.

L'air est composé de molécules de gaz qui se déplacent sans cesse. Lorsque la pression est plus forte, dans un anticyclone par exemple, c'est qu'il y a plus de molécules de gaz. Les molécules se déplacent de l'endroit où il y a plus de molécules vers l'endroit où il y a moins de molécules, afin de rétablir l'équilibre.

C'est de cette façon que se crée la force de pression (plus précisément « du gradient de pression »).

Le vent est donc un déplacement d'air, produit par la force du gradient de pression ; soit un déplacement de l'air à partir des zones de haute pression (anticyclone) vers les zones de basse pression (dépression).



Lorsqu'il n'y a pas de nuages et que tes yeux se sont habitués à la nuit, tu peux découvrir les milliards d'étoiles qui tapissent notre ciel. Bien sûr, ça fait rêver mais c'est encore plus sympa quand on arrive à les reconnaître.

Le problème, c'est qu'heure après heure, nuit après nuit, des étoiles apparaissent, d'autres disparaissent ; le ciel change ou plus exactement la partie visible du ciel change.

Pour identifier les principales constellations, voici la carte mobile du ciel. Une fois montée selon les indications ci-dessous, elle te permettra de découvrir le ciel visible au jour et à l'heure de ton choix. Le repérage des étoiles devient alors un jeu facile et passionnant.

Montage

1. Photocopie les disques A et B (voir verso) et colle-les sur une feuille cartonnée ou photocopie-les directement sur du papier fort.
2. Découpe soigneusement le disque A (extérieur) et le disque B (intérieur et extérieur).
3. Plastifie le disque B des deux côtés avec de l'adhésif transparent. Ainsi, la fenêtre ovale à l'intérieur du disque B est transparente.
4. Superpose le disque B au disque A en les centrant.
5. Fais passer une attache parisienne au centre des deux disques (l'étoile



polaire est au centre du disque A) et recourbe-la pour que tout tienne ensemble. Ne serre pas trop, le disque B doit pouvoir tourner autour de l'attache.

Utilisation

1. Repère la date sur le disque A.
2. Repère l'heure sur le disque B. Attention ! Il faut prendre l'heure solaire. En hiver : heure solaire = heure normale - 1 heure. En été : heure solaire = heure normale - 2 heures.
3. Fais tourner le disque B pour faire coïncider la date et l'heure.

4. La fenêtre ovale du disque B te montre le ciel visible au moment déterminé. Chaque point est une étoile ; plus il est gros, plus l'étoile est brillante. Les barres reliant les points servent à identifier les constellations.
5. Regarde le ciel, un œil sur ta carte, un œil sur les étoiles. Comme tu regardes vers le ciel, l'Est et l'Ouest sont inversés, c'est normal.
6. La nuit étoilée t'appartient. Pour garder ton œil habitué à l'obscurité, consulte ta carte mobile avec une lampe de poche recouverte d'un cache rouge ou de 2, 3 épaisseurs de papier calque.

Des étoiles remarquables

La Grande et la Petite Ourse



- La grande ourse est facilement repérable dans le ciel.
- Pour trouver l'étoile polaire, prolonger l'arrière de 5 longueurs comme indiqué sur la figure.
- L'étoile polaire indique la direction du Nord (à peu de chose près : 0,8°).

L'étoile du Berger

A la nuit tombante, un point très brillant apparaît parfois avant toutes les autres étoiles. On l'appelle l'étoile du Berger. Cela peut être la planète Vénus (la deuxième la plus proche du Soleil après Mercure et avant la Terre) ou la planète Jupiter (la plus grosse du système solaire), ça dépend !

Les étoiles filantes

Lorsqu'un météore (c'est-à-dire un morceau de comète) pénètre dans l'atmosphère terrestre, le frottement le fait brûler avant même qu'il ne touche le sol : c'est ce qu'on appelle une étoile filante.

Aux environs du 15 août, lève les yeux vers le ciel, c'est la nuit des étoiles filantes et il y a de quoi faire des centaines de vœux.

Passionné(e) ? Envie d'en savoir plus ?

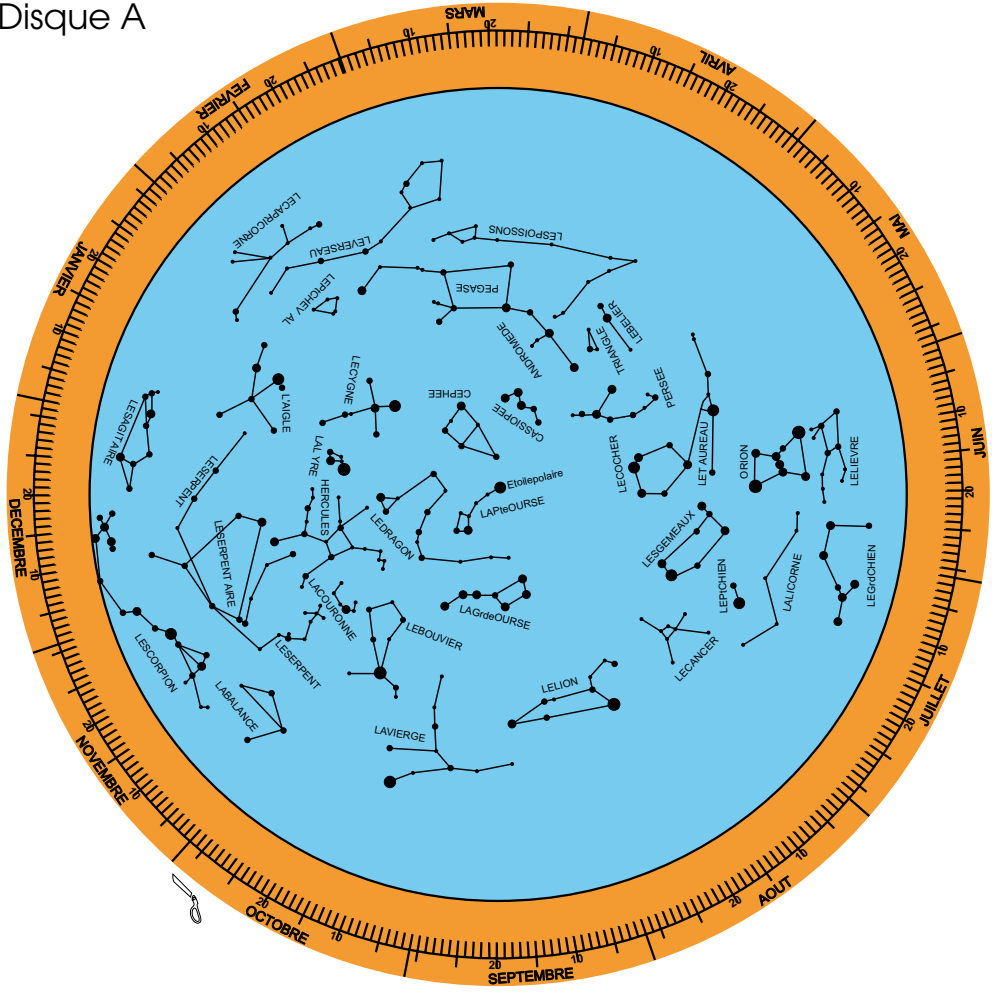
Les clubs d'astronomie sont nombreux. Avantage : ils ont du matériel et une expertise ! Alors, pourquoi pas une nuit d'astronomie encadrée par des connaisseurs ? Tu les trouves facilement sur le net !

Sur la toile, beaucoup de sites, consacrés à une constellation, à une étoile, à une planète.

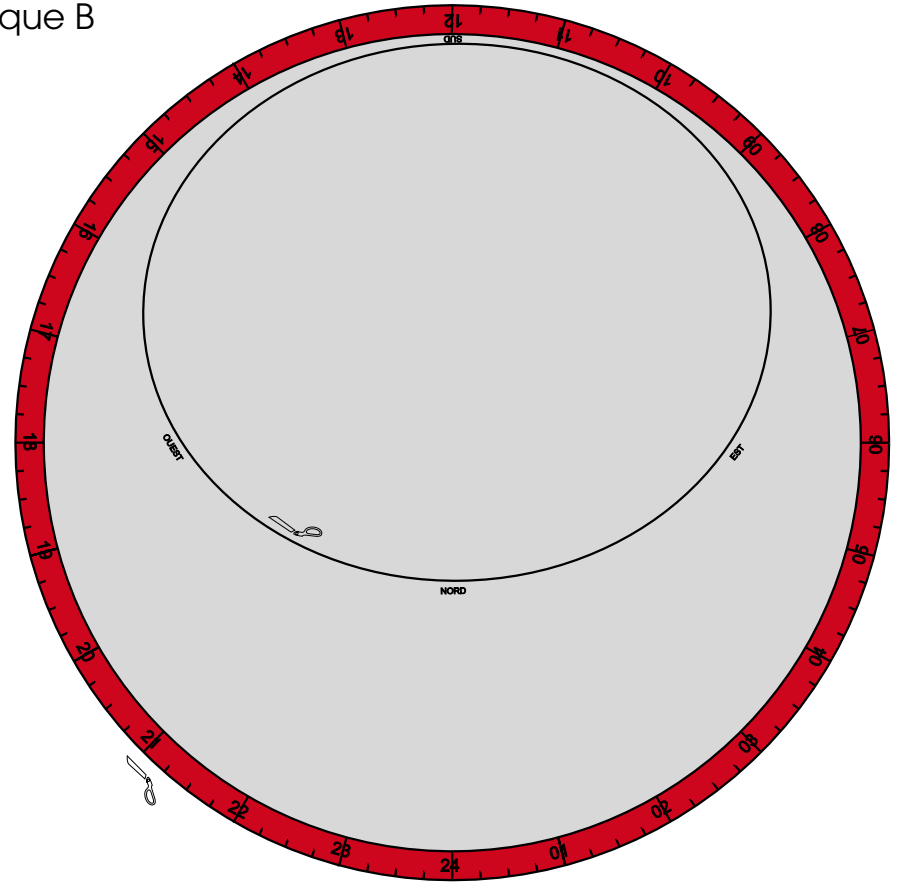
http://fr.wikipedia.org/wiki/Grande_Ourse



Disque A



Disque B



Voici une activité qui convient à merveille pour une patrouille : en petit groupe, vivre l'expérience très forte d'une lecture de la faune les yeux au sol. Repérer, analyser, comprendre... et entrer ainsi dans une relation assez familière avec les animaux.

Les endroits riches en trace ?

- Près d'un point d'eau, d'une mare, auprès desquels tu peux relever des traces.
- Le long des ruisseaux ou des torrents ; il y en a, mais ils sont souvent secs l'été.
- Dans une coupe de bois.
- L'hiver dans la neige alors que personne n'est encore passé, tu as toutes les chances de repérer des traces d'animaux.

A quelle heure ?

Eh bien idéalement, il faut être matinal, vers 4 heures du matin, ou à la tombée de la nuit, ou encore après une petite pluie qui fait sortir les insectes.

A midi, les animaux se cachent, excepté le renard qui aime faire le « lézard » au soleil, mais il faut vraiment bien connaître ses habitudes et ses caches pour arriver à le surprendre. Dans ce cas, seul l'affût permettra un résultat.

Les éléments à observer

1. la taille de l'empreinte (on la mesure...)
2. la présence ou non de griffes, pelotes ou sabots
3. la disposition des doigts
4. la voie de l'animal, la piste qu'il a suivie
5. la présence d'autres indices comme les restes de repas, les poils ou crottes...



Quel intérêt pour l'homme du 21^e siècle ?

La connaissance et la lecture des traces laissées par des animaux remontent aux temps préhistoriques. Il était alors vital pour l'homme d'acquérir ce savoir, tant pour se procurer de la nourriture, des peaux, des outils, des matériaux (os, tendons, colle, ivoire...) que pour ne pas devenir la proie de certaines espèces.

Cette connaissance de la faune sauvage a perduré longtemps : des pisteurs royaux préparaient la chasse pendant que des braconniers se débrouillaient comme ils pouvaient pour pallier aux famines.

Aujourd'hui, l'homme n'a pratiquement plus besoin de connaître le comportement des animaux : les trappeurs (pisteurs) et les peuplades dites primitives ont quasiment disparu. Cependant, il serait dommage que cette science pratique de l'observation animale disparaisse car elle permet de transmettre un certain patrimoine, d'aider des métiers d'extérieur (agriculteur, jardinier, éleveur, forestier) ou scientifiques (paléontologue, paléoanthropologue, police scientifique), voire la pratique raisonnée de la chasse. C'est aussi une connaissance attrayante pour tout promeneur, éclairé ou pas, soucieux de lire et comprendre son environnement.

Le matériel et les opérations techniques

Pour faire un relevé
Un carnet et un crayon

**Pour réaliser un moulage
Sur le terrain**

1. Nettoyer l'empreinte avec un pinceau pour enlever délicatement tout corps étranger. S'il y a de l'eau, l'aspirer avec le compte-gouttes ou la poire.
2. Construire un coffrage (+/- 2 cm de haut) en carton autour de l'empreinte et la saupoudrer de talc.
3. Mettre du plâtre dans un récipient et verser doucement de l'eau. Mélanger pour obtenir une crème. Ajouter une pincée de sel pour accélérer le durcissement.
4. Verser ce mélange pour remplir le coffrage.
5. Après 30 minutes, enlever le tout avec une couche de terre pour faire sécher à l'ombre.

Au local

1. Après quelques jours, nettoyer le négatif à la brosse, sous un jet d'eau.
2. Entourer d'un carton (largeur = deux fois l'épaisseur du négatif). Enduire uniformément d'huile en couche épaisse mais sans noyer le creux. Procéder alors comme pour le négatif. Bien laisser sécher.
3. Enlever le carton, gratter le contour et séparer le positif du négatif.
4. Inscrive le nom de l'animal, le lieu et la date du moulage.

Qui est qui ?

Du cerf au mouton, en passant par le chien ou... l'homme en balade, des dizaines d'animaux différents laissent des traces de leur passage. Voici les « modèles » les plus fréquents. Attention, en fonction des conditions météo (pluie diluvienne, soleil qui tape), une empreinte peut se déformer. Un autre élément intéressant est la succession des traces, autrement dit, la piste laissée par l'animal.

Empreinte presque ronde	Taille variable	Griffes plus longues que celles du chien	Traces des doigts postérieurs	Plus larges et plus pointues que le chevreuil	Animal rare donc empreinte rare		
CHAT	CHIEN	REnard	SANGlier	MOUton	BLAIReAU		

On ne voit souvent que 4 doigts	On ne voit souvent que 4 doigts	Sabots étroits et allongés	L'empreinte de la biche mesure +/- 6 cm		
HERISSON	CHEVREUIL	CERf			
COURse	MARcHe	galop			

± 35 cm

± 1 m

Pattes de derrière

Pattes de devant

BELETTE

CAMPAGNOL

3,5 cm

Empreinte presque ronde

CHAT

Taille variable

CHIEN

Griffes plus longues que celles du chien

REnard

5 cm

Traces des doigts postérieurs

SANGlier

10 cm

Plus larges et plus pointues que le chevreuil

MOUton

± 5 cm

Animal rare donc empreinte rare

BLAIReAU

6 cm



Cabanes et abris

Patrouille
PASO

Dans la nature

Les cabanes, c'est un grand classique ! Simplement parce que cette activité conjugue le plaisir de construire ensemble et de se plonger dans la nature. Nous te présentons ici quelques modèles peu coûteux.

Du respect, d'abord

Avant de construire une cabane, il faut veiller à avoir l'accord du propriétaire du lieu. Et bien entendu, il faut envisager avec lui ce que deviendra la cabane après votre passage : faut-il la démonter, que faire des matériaux, où les ranger ?

D'autre part, sois très prudents avec le bois utilisé : pas de taille sauvage dans des arbres pour avoir les branches feuillues de premier choix ! Si l'accord est obtenu, réalise des coupures nettes.

Où se placer ?

Pour être bien installé, prends le temps de choisir un endroit :

- sec
- plat
- à l'abri du vent
- face au soleil levant (le matin, ce sera agréable)
- à l'ombre l'après-midi

Il faudra sans doute nettoyer un peu la zone, enlever les ronces ou les branches qui risqueraient de vous blesser pendant la construction.



Les outils nécessaires

Pour le type de cabanes et d'abri qui vont être présentés, les outils sont peu nombreux :

- une hache bien affûtée
- une scie égoïne
- une scie à cadre
- un couteau
- un mètre de corde

Pour scier, commence toujours par tirer la scie vers toi. Ensuite, n'appuie pas : fais-la glisser et laisse les dents travailler ! En poussant ou en appuyant, tu vas enfoncer trop fort la scie et le mouvement sera plus difficile.



Deux abris simples

Avec une bâche

Tu prends une bâche et deux piquets à fourche ; avec de la corde, tu tends le tout et cela tient.

Pour amarrer un piquet, tu peux utiliser un croisillon : trois branches attachées par un nœud diagonal. Tu y relies une corde de tendeur et tu arrimes le croisillon enterré avec des pierres.

Avec ce système, tu peux construire une tente, un abri contre le mur ou un abri accroché à une branche.

Pour créer des points d'ancrage sur la bâche, il y a plusieurs possibilités. La plus simple est d'utiliser un galet (ou un autre arrondi) autour duquel tu replies la bâche avant de nouer l'ensemble avec une corde. Tu peux aussi créer des points d'ancrage permanents à l'aide d'œilletons ou de rubans cousus.

Avec un treillis de bois

Réalise un treillis avec six branches et recouvre-le de fils de fer ou d'un grillage. Puis, tresse des branches fines et remplit avec des végétaux tels que fougères, grandes herbes, bruyère... Il suffit d'appuyer ce cadre contre un rocher ou un arbre. Voici un poste d'observation nature très simple !





L'abri d'observation

Tu peux utiliser la même technique pour un modèle plus élaboré.

La construction

Il faut pour cela trouver deux arbres séparés d'environ deux mètres. Fixe entre eux une longue perche bien solide. Tu places ensuite un cadre rectangle au sol. Il te reste à appuyer le treillis sur cette structure, que tu peux renforcer par quatre ou cinq perches qui reposeront sur la perche supérieure et le cadre inférieur. Tu peux placer un feu devant la cabane.

Pour le toit

Tu peux le recouvrir avec des bottes de végétaux, reliées par une corde ou une plante. Pour les fixer, commence par le bas. Tu fais passer une corde le long du bois horizontal, tu entres le pied de la gerbe et tu serres. On commence toujours par le bas.

Le modèle canadien

Un modèle un peu plus élaboré, conçu pour résister un peu plus au temps qui passe !

La charpente

- 14 perches de 2 m de long
- 2 perches de 2,30 m, avec une fourche
- 1 perche de 3 m à 3,5 m pour la faîtière

Le sol

Dessine le contour au sol de la cabane : les longs côtés auront 2,5 m de long, le côté arrière 2 m ; les deux longs côtés sont séparés de 2 m. Au pied des 3 futurs murs (laisser un côté vide pour l'entrée), creuser trois fossés d'une profondeur et d'une largeur de 20 cm.

La construction

Aux extrémités du rectangle, à équidistance entre les deux longs fossés, tu plantes les deux perches fourchues. Par dessus, tu attaches la perche de 3m. Ensuite, pour consolider, tu places une perche oblique qui relie le haut du mat et le sol. Sur la faîtière (perche horizontale), tu attaches tous les 50 ou 60 cm deux perches obliques. En bas, tu les insères dans les fossés et tu refermes avec un mélange de terre et de pierres. Sur cette charpente, fixe des branches à l'horizontale.



La pyramide

Un modèle assez simple, basé sur trois grandes perches disposées en triangle et reliées par des branches plus fines, aux longueurs de plus en plus courtes.

Prépare 3 perches de 2,50 m de longueur. En utilisant le nœud de bigue, tu les assembles en leur sommet. Tu traces au sol un triangle équilatéral de 1,50 m et tu enfonces les perches aux trois angles.

A la base, tu attaches les perches avec 3 plus petites perches de 1,75 m de côté : tu formes ainsi une base, au ras du sol. Noue ensuite des branches plus fines sur chaque côté, tous les 30 cm environ ; fatalement, elles sont de plus en plus courtes.

Pour garder une entrée, sur un côté, tu places deux branches verticales entre la base et le troisième échelon ; le premier et le deuxième échelon sont dès lors composés en deux petites parties.

Pour l'habillage, tu tresses des branchages ou tu utilises des nattes composées avec de petites branches coincées dans un double fil de fer que tu croises au fur et à mesure.



Le recouvrement

Utilise des bottes de bruyères, de joncs, de grandes herbes, de genêt. Tu commences par le bas et tu veilles à ce que leurs extrémités se chevauchent. Tu les lies avec de la corde sur les branches horizontales.



Le matériel

Le préparer et l'entretenir



S'installer au camp

La malle « matériel » de la patrouille doit être parfaitement prête :
une fois au camp, comment travailler sans des outils corrects ?

Le matériel de base pour les constructions

- 2 grandes scies
- 1 scie égoïne (utile pour des découpes plus fines, en fin de travail par exemple)
- 1 lame de rechange pour grande scie
- 2 haches
- 1 manche de rechange
- 1 maillet
- 1 petite masse
- des coins de bois et de métal, de diverses tailles
- 2 pelles-bêches
- 1 mètre pliant
- 1 tarière (ou vilebrequin ou foreuse à manivelle)
- 1 ciseau à bois
- corde à brûler
- 1 masse de 5 kg
- grilles pour le feu
- barres à feu
- pierre (fusil) à aiguiser



Attention ! Ce serait trop bête !

- Les outils tranchants et pointus sont toujours protégés avec un étui de papier journal.
- Une scie se tient toujours dans la main la plus proche de la lame (stabilité).
- Une hache se transporte en tenant le fer tranchant en avant (en cas de chute, la lame se plante sur le sol plutôt que dans ton corps).





Entretien ses outils

- Après chaque camp, badigeonner les outils métalliques avec de la graisse machine pour les empêcher de rouiller.
- Utiliser de préférence les scies pour le bois mort et les gros rondins et les haches pour le bois vert et les plus petites branches.
- Quand un outil est endommagé, il faut le réparer de suite. Si tu continues à l'employer, il s'abîmera encore plus vite, deviendra moins efficace et surtout plus dangereux.
- Mieux vaut payer plus cher un outil de qualité que d'économiser pour avoir des outils qui te cassent dans la main au camp.

Aiguiser les outils

Lorsqu'un couteau ou une hache ne coupe plus, un aiguisage à l'aide d'une pierre... à aiguiser (on en trouve dans les quincailleries, magasins de bricolage) suffira dans la plupart des cas.

Après de nombreuses et longues utilisations viendra un moment où il faudra affûter la hache, le fer de bêche, les lames des couteaux. Ce procédé nécessite une meule en grès et une longue expérience. Adresse-toi à un spécialiste : rémouleurs ambulants (il y en a encore quelques-uns dans les villages), certains quincailliers, entreprises de jardin et les bouchers !





Avant le camp



S'installer au camp

Le plan du coin de patrouille, les constructions, les outils, cela se prépare... avec toute la patrouille. Soyons particulièrement attentifs à toutes celles ou tous ceux pour qui ce sera le premier camp. Ils ne peuvent pas tout deviner, ils ont le droit d'apprendre ! Cette phase de préparation, c'est le moment du rêve, de l'audace... et du plan !

1. L'implication de tous : partage des compétences

- Chacun a son rôle à jouer, chacun a le droit de se sentir utile, de voir qu'il apporte quelque chose à l'édifice commun.
- Les tâches sont donc équitablement réparties : le dernier arrivé n'est pas forcément le préposé au ramassage des copeaux ! Quand on travaille, il y a des opérations plus gaies que d'autres : on partage ! Idem pour les actions plus ennuyeuses : on les attaque ensemble, c'est plus vite fait !
- Les aînés partagent leur expérience et transmettent leur savoir-faire : c'est vraiment ici qu'on touche au cœur de notre loi scout, de notre manière de vivre ensemble. Pourquoi pas deux ou trois rendez-vous techniques en juin ou juste avant le camp ? Apprendre les nœuds, s'entraîner à réaliser des brêlages, s'exercer au maniement de la hache.
- Lors du camp, on peut travailler en binôme ou en trio, avec des plus expérimentés et des plus jeunes.

2. Le plaisir et la nouveauté

- Pour éviter la routine, la patrouille imagine chaque année une nouvelle construction : un portique sur un thème, un vaisselier, une table enterrée...
- Il faut imaginer et adapter les constructions en fonction de l'endroit de camp : roue à aubes sur le ruisseau, pilotis dans un terrain en pente, etc.
- Les constructions, ce sont des heures « utiles » où l'amusement est aussi de la partie. Il faut se ménager des moments de pause, pour une photo, un jeu de ballon, un tournoi de blagues...





3. L'étape du plan et des mesures

L'idée de faire un dessin ne te plaît peut-être pas beaucoup. Pourtant sans dessin, sans mesures, tu risques de cuire ta nourriture sur ton lit et de dormir sous la table, tellement les constructions sont mal organisées. Sur nos PC, on trouve des programmes ou des fonctions très utiles !

Faire un plan présente trois utilités majeures :

- Gagner du temps au camp puisqu'il te suffira de lire ce qui se résume finalement à un mode d'emploi.
- Se rappeler au camp ce qui a été décidé et projeté plusieurs mois avant.
- Chacun est ainsi au courant de ce qui est à réaliser. C'est plus motivant et tout le monde peut mettre la main à la pâte.
- Prévoir le matériel nécessaire (outils, bois...).

Sur ton plan figureront :

- les mesures
- la disposition de chaque construction
- les indications de matériaux
- la représentation schématique des constructions

Dimensions : mesurer des objets domestiques !

Pour un bon dimensionnement des constructions, sers-toi des objets de référence de ton quotidien. Mesure par exemple, la hauteur d'une table et d'une cuisinière, la largeur d'un banc et d'un lit, les dimensions d'un WC. On construit souvent trop grand et trop haut.

Le gros piège : les tables à feux trop hautes. La première traverse de soutien de la structure doit être mise à 35-40 cm du sol ; cela semble bas mais avec l'épaisseur des traverses suivantes, du mélange de boue et de pierre puis de la barre de support de la grille, tu arriveras vite à 80 cm.



Pour trouver d'autres idées que celles proposées dans ces fiches, une promenade sur le net via google « woodcraft + scout » (ou scouting, pour accéder à des sites en anglais !).





Des lits !



S'installer au camp

Le temps d'un week-end, on ne discute pas : on étend le tapis et on dort sur les matelas à même le sol. Mais pour une quinzaine de nuits sous tente, la question d'un sommeil plus confortable se pose.

Parfois, le terrain du camp est fort humide, en pente et plein de cailloux pointus ou truffé de taupes et d'insectes rampants non identifiés. Bref, plein de bonnes raisons pour construire des lits surélevés.

Les lits dans la tente posée sur le sol

Cette technique a les avantages d'être simple à réaliser (donc plus rapide) et de nécessiter moins de bois (une dizaine de perches bien élaguées).

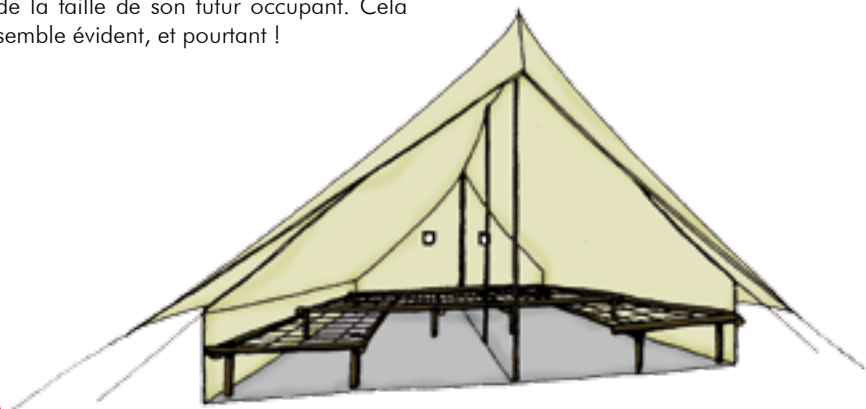
Quelques précautions :

- D'abord, tu veilleras à ce que les lits rentrent bien dans la tente... en longueur, en largeur et en hauteur !
- Ensuite, les lits doivent avoir une largeur confortable (entre 65 et 80 cm) et une longueur supérieure d'au moins 15 cm de la taille de son futur occupant. Cela semble évident, et pourtant !

Plusieurs techniques sont possibles pour réaliser le sommier dans un cadre en bois :

- chambres à air découpées
- treillis de corde
- bâche tendue

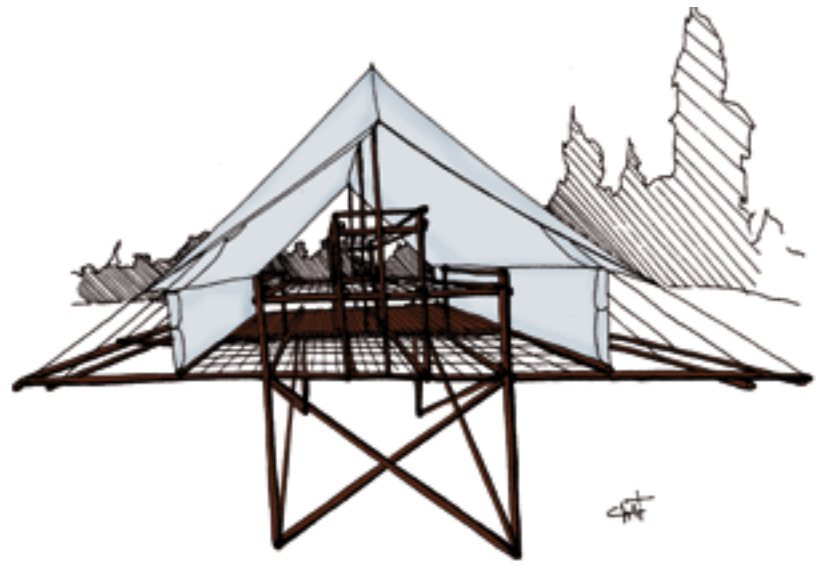
Un matelas (ou mousse) supplémentaire est néanmoins conseillé.





La tente dans les airs sur pilotis et les lits formant le plancher

Tu peux t'inspirer de ces croquis pour réaliser tes propres plans et dresser la liste des perches nécessaires



Les lits superposés





La feuillée



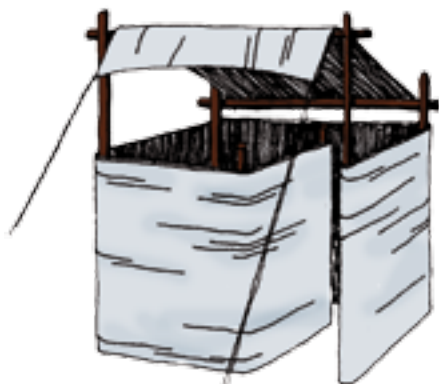
S'installer au camp

De génération en génération, les scouts ont mis au point cet endroit privé... partagé entre plusieurs utilisateurs. Ces dernières années, l'accent a été mis sur le respect de l'environnement. Plus question de verser généreusement de l'eau de Javel... au cœur de la terre !

Les grands principes

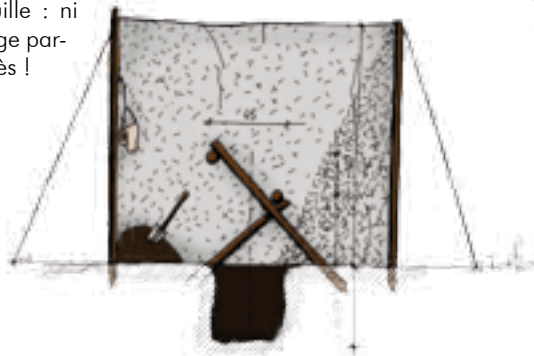
- dimensionnement correct
- siège confortable
- papier WC protégé
- terre + pelle
- bâche d'intimité
- signal occupé/libre

Quelques modèles



D'abord, choisir l'endroit

- Il faut la situer au minimum à 25 mètres d'un cours d'eau et au-dessus de la ligne des hautes eaux.
- A l'ombre
- Au sec
- Et évidemment, place la feuillée à une distance raisonnable du coin de patrouille : ni trop loin (ça urge parfois), ni trop près !





Respect de l'environnement

La profondeur du trou

Pour la feuillée, il est inutile de creuser au-delà de 25 cm de profondeur. En effet, pour dégrader nos déchets, il faut des micro-organismes qui ont besoin d'air. Or, plus on s'enfonce, moins il y a d'air. Donc moins il y a de micro-organismes capables de digérer nos « crasses ». Pour compenser, il suffit de faire le trou plus large et plus long... ou de faire deux feuillées.

Non à l'eau de Javel, oui à une pelle de terre

Si les micro-organismes adorent l'air, ils détestent par contre l'eau de javel, la créoline et autres désinfectants radicaux qui tuent tout sans distinguer les utiles et les nuisibles.

Il vaut mieux ajouter de temps en temps quelques pelletées de terre pour combattre les problèmes d'odeurs et utiliser un désinfectant non chloré (regardez les étiquettes) surtout au-dessus et autour du trou.

Pour combattre les odeurs, de la sciure de bois non-résineux ou simplement de la terre. Idéalement, les excréments devraient, avec un bâton, être mélangés à la sciure/terre.

Oui au papier sans chlore

Le papier wc non blanchi au chlore se dégrade plus vite : à privilégier ! Plus cher ? Pas nécessairement et de toutes façons, on peut économiser sur bien des choses mais pas sur la santé de la planète et de ses futurs habitants !

Les scouts évoluent...

Jusqu'aux années 1980, chaque feuillée était accompagnée d'un bidon de Javel. Elle permettait d'éviter de dangereuses épidémies, puisque dans nos excréments se retrouve une bonne part de nos microbes intestinaux. Seulement voilà, le principe du désinfectant, c'est de tuer par contact ce qui est vivant : les microbes mais aussi tout le reste. En désinfectant abusivement nos feuillées, on empêche donc la dégradation naturelle de se faire. En prime, avec le chlore que contient l'eau de Javel, on introduit dans la nature des substances franchement toxiques.

Actuellement, en Belgique, si aucun des enfants du groupe n'a de maladie infectieuse, les risques d'épidémies sont faibles, surtout si la feuillée n'est pas située à proximité du ruisseau où l'on se baigne !

Bon à savoir

Dans les cantons de l'Est, afin d'éviter la pollution des eaux par les feuillées, le règlement de police impose aux organisateurs de camps de jeunes, en l'absence d'infrastructures sanitaires, l'utilisation de « toilettes mobiles ». Les frais de location incluent le transport, l'assurance de la cabine, son entretien hebdomadaire et l'élimination écologique des résidus dans une station d'épuration. La moitié de ces frais est prise en charge par la Communauté germanophone, l'autre moitié étant à charge du propriétaire qui, on peut s'en douter, la répercute le plus souvent sur le prix de location du terrain.

Pour plus de renseignements, contactez l'Office du Tourisme des Cantons de l'Est, Muehlenbachstrasse 2, 4780 St-Vith (080.22.76.64) ou téléphonez au numéro vert de la Communauté germanophone (087.55.77.77).





La table



S'installer au camp

La table est un élément essentiel du woodcraft de patrouille. La table et les bancs que tu construiras doivent être solides et bien dimensionnés : pour les grands de la patrouille comme pour les petits.

L'importance d'utiliser des perches droites

La table doit être la plus plane possible. Tu élagueras donc parfaitement les perches consciencieusement disposées selon leur section. Tu les attacheras ensuite aux traverses.

Plusieurs solutions pour les plans de table

On peut utiliser des rondins, soit entiers, soit patiemment sciés en deux (on place la tranche plate vers le haut).

De nouvelles techniques ont vu le jour : le plan de table réalisé en bandes de chambre à air découpées au ciseau et tressées serrées, pourquoi pas ? Il y a encore d'autres possibilités : le tissage de cordes, les vieux volets en bois (déroulés), des assemblages de plaque d'aggloméré ou encore une série de planches (+ 12 cm de large sur minimum 2,5 d'épaisseur).

Bien trop souvent, plus de nourriture se retrouve sous la table que dans les assiettes (avec les insectes en prime) et on ne parle pas de la grenadine sur les genoux (quand ce n'est pas la soupe ou l'eau de vaisselle bouillante dans les boîtes !).

A la longue, cela n'a rien de très marrant. Mets donc le plus grand soin à la réalisation de cette phase.

A l'abri et confortable

Pour s'abriter de la pluie et du soleil, une bâche bien tendue à hauteur suffisante semble indispensable. A toi de voir. En tout cas, la table sera le lieu de détente où la patrouille se retrouvera pour discuter.

Veille donc à soigner son confort ! Des dossiers ne seront pas du luxe, tout comme la traverse pour poser les pieds des jambes courtes.

Tout brûler à la fin du camp ???



Pour avoir une belle perche de 4m de long, il faut laisser l'arbre grandir pendant... 15 ans environ. Quand on brûle tout en fin de camp, la longévité des perches ne dépassera pas... 15 jours. Dommage non ? Réutilisons ou revendons le bois !





Quelles dimensions ?

On compte en général 70 cm de large par personne ; prévois la place des invités !

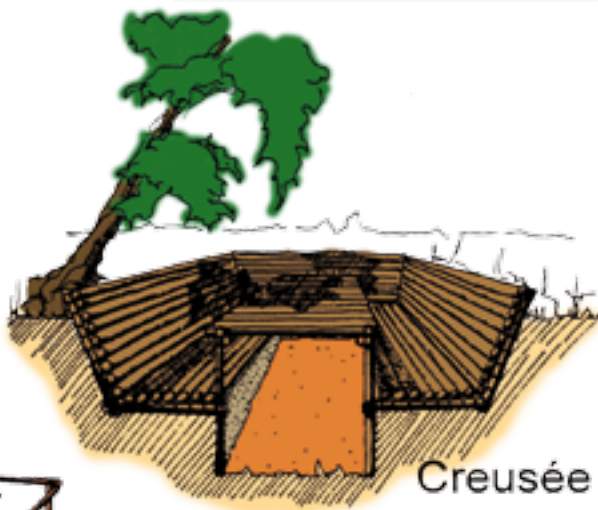
Pour la largeur, 90 à 100 cm, afin que les vis-à-vis soient à l'aise... et leurs jambes aussi !

Différents modèles

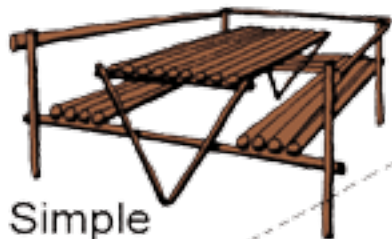
Les croquis ci-dessous proposent différents modèles : tu peux t'en inspirer pour dresser le croquis de la tienne.



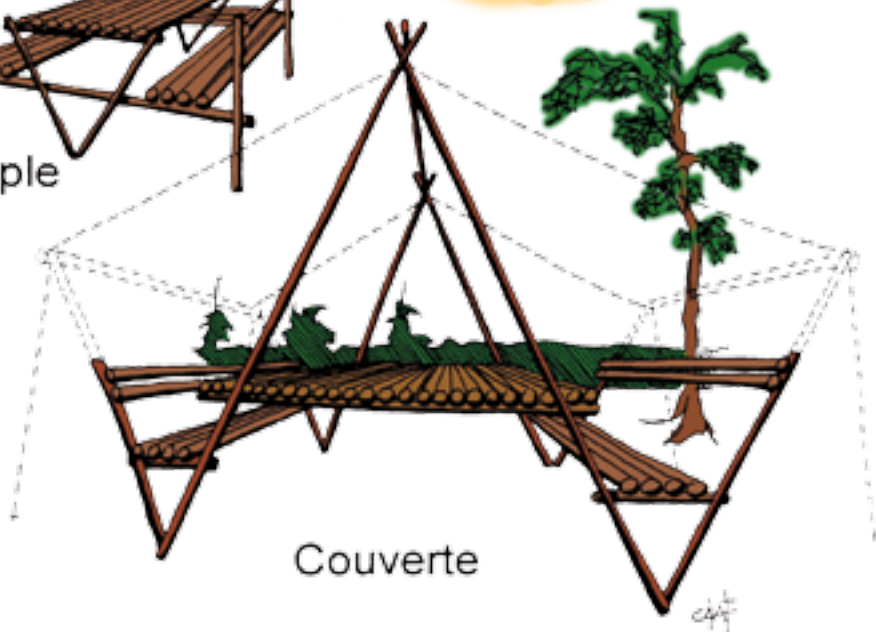
Originale



Creusée



Simple



Couverte



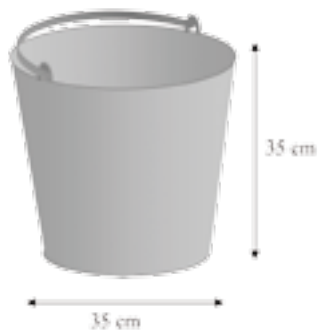
Toilettes à litière bio maîtrisée



S'installer au camp

MATERIEL

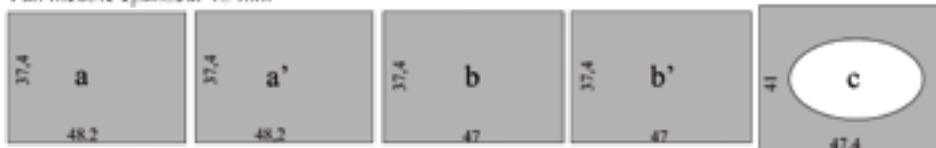
- seau en acier inoxydable
- panneaux en bois
- lattes en bois
- 1 abattant WC
- 2 charnières en laiton + vis adéquates
- 2 poignées



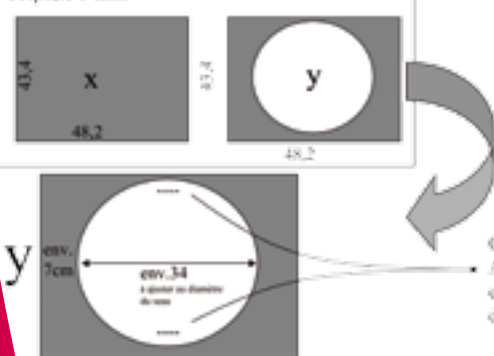
Découpage des panneaux

Seau en acier inoxydable, prix env. 50 Euro

Pan meuble épaisseur 18 mm



Triplex 6 mm



- Ovale à découper en fonction de la lunette choisie.
- Placer la lunette sur le panneau et dessiner l'ovale.
- Le trou ovale est un peu plus grand que le trou de la lunette

Ces mesures dépendent de la découpe du panneau C. Ajuster la position du seau en fonction du trou ovale en considérant qu'une baxette sera fixée à l'intérieur de l'ovale.

NB : on réalise le meuble autour du seau et non l'inverse. Il convient donc d'acheter le seau avant de commencer le travail. Les dimensions du meuble s'adaptent à celles du seau.

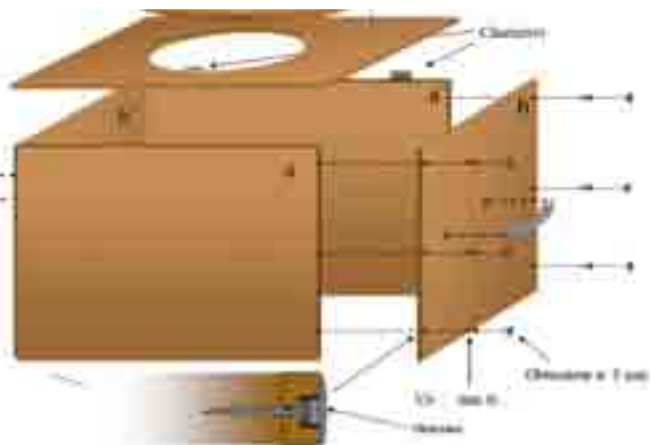




Assemblage

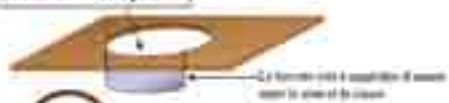
1

Poignée: A placer face au centre de gravité de la TLB avec le sens !

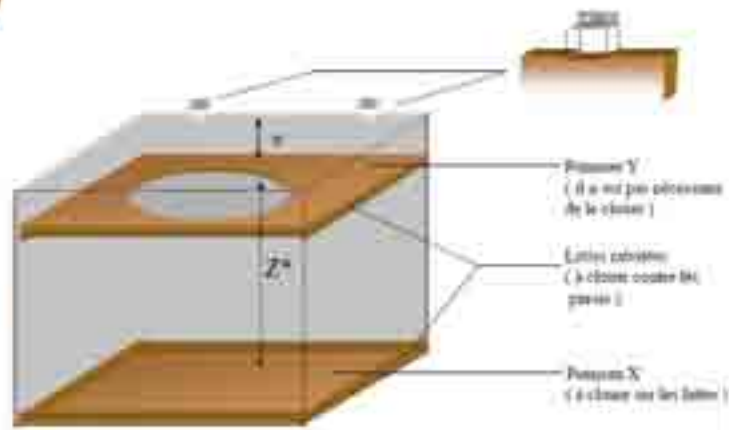


Il est préférable de coller une lamette en plastique à l'avant du bois du plan C

2



3



* Z dépend de la largeur de votre bois. Si le bois est assez large, on crée une laçage du fond (le poutre X). Attention, ne doit être le plus petit possible, compatible avec les dimensions de l'attache de la TLB du bois.

Source
www.eautarcie.com



Gérer les déchets au camp



S'installer au camp

Malgré notre volonté d'anticiper la production de déchets, toute activité humaine en produit nécessairement. Le camp n'échappe pas à cette règle. Essayons de les gérer au mieux.

Le saviez-vous ?

Les briques alimentaires peuvent servir à fabriquer du carton.

-> 1 tonne de briques alimentaires recyclées = 2 tonnes de bois préservé.

Le verre est recyclable à 100% et à l'infini.

-> 1 tonne de verre recyclé = 660 kg de sable + 100 kg de fuel économisés.

Les plastiques peuvent renaître sous forme de polar, de tuyaux d'évacuation, de panneaux isolants acoustiques.

-> 1 tonne de plastique recyclé = entre 600 et 800 kg de pétrole brut économisé.



Gestes à privilégier

- S'informer auprès de la commune ou du propriétaire du camp afin de savoir où déposer les poubelles.
- Trier les déchets pour les collectes sélectives.
- Instaurer le triple porte-poubelle dans chaque coin de patrouille.
- Alimenter un compost avec les restes alimentaires.
- Surveiller les petits déchets qui tombent si facilement des poches...
- Favoriser les produits d'hygiène et d'entretien bio-dégradables.
- Acheter du savon de Marseille en vrac à redistribuer aux scouts.
- Donner les restes alimentaires aux voisins qui ont des animaux.
 - Amener des poules au camp.
 - Utiliser la gourde et des boîtes à tartines.

- Employer des toilettes à litière bio-maîtrisée, voir fiche annexe.
- Récouter les piles usagées non rechargeables.

Gestes à éviter

- Utiliser des appareils avec piles jetables.
- Creuser un trou dans lequel on jette tous les déchets organiques.
- Employer une fosse à eaux usées.
- Se laver dans la rivière.
- Faire comme dans la pub : vider la moitié de son flacon pour un lavage.
- Utiliser le papier alu et les films plastiques.
- Employer le gel douche traditionnel.
- Utiliser du jetable (gobelets, couverts, serviettes, lingettes...).
- Laisser des déchets en pleine nature...
Mais cela va de soi...



Un peu de matière

Les feuillées

Source non négligeable de pollution, les feuillées se retrouvent dans la plupart de nos camps scouts. Un effort est donc à faire pour préserver au mieux le milieu naturel...

Voici quelques conseils :

- Attention à la profondeur de la feuillée. Pas de trou de plus de 25 cm de profondeur car les déchets organiques ne se décomposent plus bien.
- Plus en longueur avec système d'assise déplaçable.
- Laisse une distance minimum de 25 m avec un cours d'eau.
- Utilise des feuilles mortes, des copeaux, de la sciure, de la paille pour masquer les odeurs de façon naturelle et efficace.
- Utilise du papier toilette sans parfum ni substances colorantes ou toxiques.
- N'utilise pas de désinfectants et autres insecticides (eau de JAVEL, chaux...).

Les toilettes à litière bio-maîtrisée

Il s'agit d'un seau (métallique) qui se trouve dans un caisson en bois. Après s'être soulagé, il suffit de recouvrir les excréments avec une litière. Cette litière peut être toute matière sèche et riche en carbone qui est broyée ou déchiquetée (sciure, paille, feuilles mortes, branches broyées...).

Une fois que le seau est plein, il suffit d'aller le déverser sur un tas servant de compost qui pourra être utilisé plus tard comme engrais.

Cette technique est moins polluante et dégradante que celle de la feuillée. Arrange-toi avec le propriétaire et le voisin pour convenir de la façon dont vous pouvez utiliser le compost ainsi créé. Ca servira toujours à quelqu'un!

Le tri sélectif

La plupart des communes proposent des kits spéciaux « tri sélectif » pour les camps : affiches, sacs... Les façons de trier ne sont malheureusement pas communes à l'ensemble de notre pays. Cela dépend du système mis en place par l'Intercommunale. Il conviendra donc d'expliquer le tri aux intendants et aux scouts. Laisse des affiches aux endroits clés.

La règle des 4R

Réduire... ses déchets en changeant ses habitudes d'achat.

Réparer... pour prolonger la vie de l'objet.

Réutiliser... plutôt que jeter.

Recycler... si on ne sait pas faire autrement.

Pour aller plus loin

- www.copidec.be (site des intercommunales de gestion des déchets)
- des sites différents suivant les régions, voici les principaux :
 - www.idelux.be
 - www.bepenvironnement.be
 - www.intradel.be
 - www.intersud.be

Ces sites vous donnent des conseils de tri suivant les zones.

- www.eautarcie.com
- <http://environnement.wallonie.be/> (onglet DECHETS)





Portique et embellissements



S'installer au camp



Quelques petits trucs pour rendre l'endroit du camp encore plus joli et extraordinaire...

Un petit mât aux couleurs de la patrouille

En plus du mât de troupe, ta patrouille peut décider d'élever son propre mât où seront hissées ses couleurs. Pas besoin pour autant de dresser une perche de 4 m. Construisez à la hauteur de vos compétences.

Avant de le monter, tu auras creusé un trou pas trop large mais assez profond (min. 80 cm), préparé les cales qui serviront à sceller le pied du mât dans le trou, ainsi que placé éventuellement les visses-crochets ou la poulie et la corde.

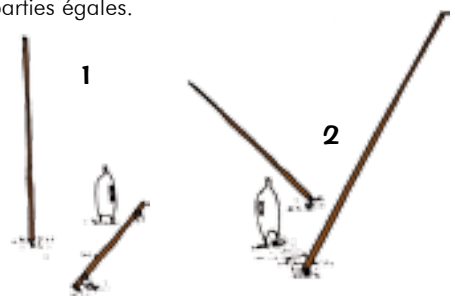


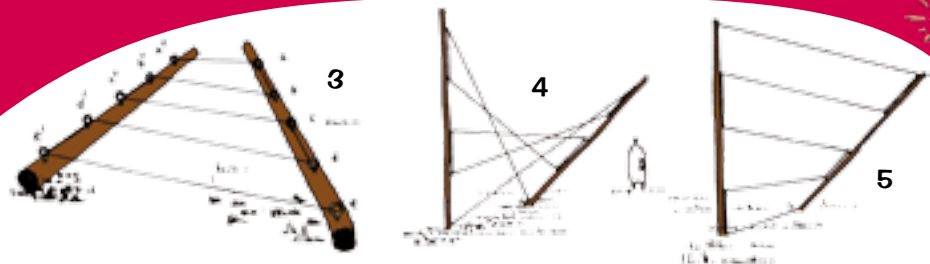
Le P.H.

Comme « pionnier », l'éclaireur doit continuellement renouveler toutes les formes. Le PH – paraboloïde hyperbolique – pour les techniciens – est une de ces constructions hardies et légères qui marquent un style.

Le principe est simple. On travaille sur deux perches non parallèles (fig. 1 et 2). On divise chaque perche en un nombre égal de parties égales.

Attention, même court un mât est délicat à monter et sa chute peut être mortelle : il faut l'aide d'un animateur au moins pour accompagner la manœuvre. Si un doute survient quant à votre force pour le lever complètement, abaissez-le calmement. En cas de chute, la consigne à donner (avant !) est de ne pas courir vers l'extérieur mais de revenir vers le trou.

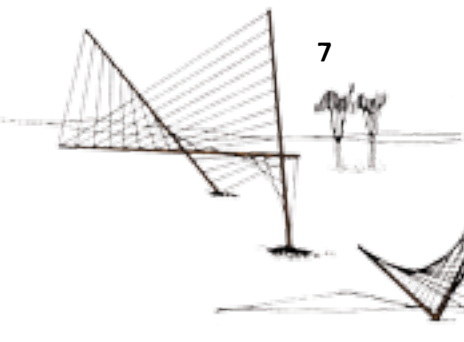
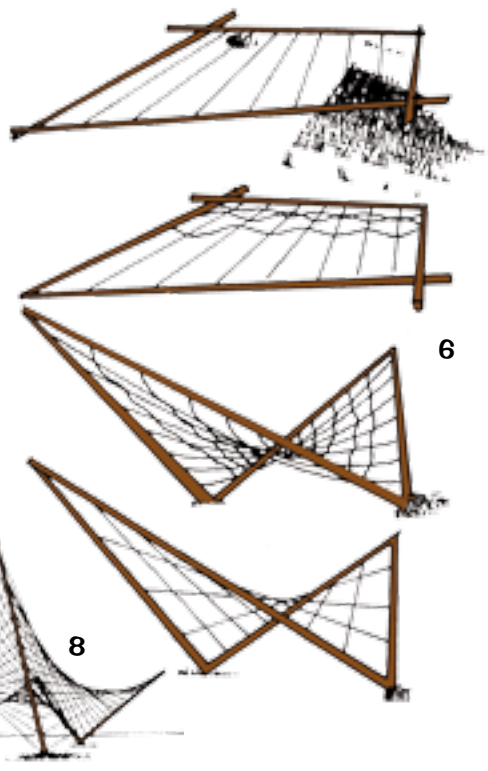




Au croquis trois, on a divisé chaque perche en 4 parties égales : $ab = bc = cd = de$ et $a'b' = b'c' = c'd' = d'e'$

A chaque division, on place un piton ou clou cavalier. Entre les pitons, on tend de la corde (fig. 3). On peut croiser les cordes (fig. 4) ou ne pas les croiser (fig. 5).

On peut, à volonté, compliquer à l'infini, par exemple : introduire sur un cadre un deuxième réseau de corde : la fig. 6 en donne un exemple. Placer une perche intermédiaire soutenue par les cordes : voir fig. 7. Placer côte à côte 4 PH : voir fig. 8.



Le portique

Tu peux personnaliser l'entrée du coin de patrouille en construisant un portique. Toutes les formes, toutes les dimensions, tous les matériaux sont utilisables.

Le thème de camp

Sans nuire à la fonction des constructions, on peut adapter celles-ci au thème de camp. En voici un exemple, en forme de bar de western. A ton imagination (et au thème de camp) de faire le reste.



Coin toilette vaisselier, séchoir



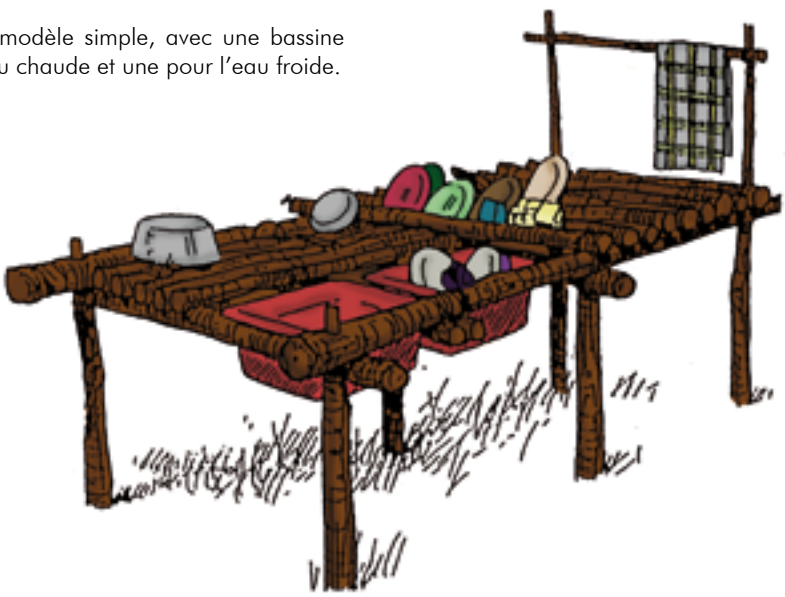
S'installer au camp

*Vous aimez le woodcraft ? Vous voulez un peu plus de confort ?
Voici trois constructions simples à ajouter dans votre coin de patrouille.*

Le vaisselier

Quel plaisir de reprendre tes gamelles propres ! Quel plaisir de ne pas faire la vaisselle par terre ! Cela ne tient pas du miracle. Un vaisselier est une construction qui améliore le côté pratique de ton coin de patrouille.

Voici un modèle simple, avec une bassine pour l'eau chaude et une pour l'eau froide.





Le coin toilette

15 jours de camp : cela vaut la peine de s'occuper un peu de son corps aussi. Voici quelques meubles bien pratiques.



Le séchoir à linge

Construire ton coin de patrouille, participer à un grand jeu, ou même préparer le concours cuisine, toutes ces activités risquent de t'amener rapidement à faire une lessive. Si tu as prévu un séchoir, tes vêtements seront d'autant plus propres et plus vite secs que s'ils traînent par terre. De plus, un bon séchoir, c'est joli et solide. Les jours de grandes lessives, tu peux aussi tendre une corde à linge entre deux arbres.





L'eau au camp



S'installer au camp

Source de vie, l'eau est un bien précieux et indispensable lors de notre vie au grand camp durant l'été. Deux choses à faire : éviter de polluer et éviter de gaspiller.

Le saviez-vous ?

En Région wallonne, seuls 2,5 % de l'utilisation d'eau ont réellement besoin d'eau potable. Sur les 120 litres consommés chaque jour :

- 42 l pour la chasse d'eau
- 42 l pour l'hygiène corporelle
- 17 l pour la lessive
- 8 l pour la vaisselle
- 4 l pour le nettoyage
- 4 l pour les besoins du jardin
- et seulement 3 l pour la boisson et la préparation de repas !!!



Gestes à privilégier

- Privilégier la toilette corporelle avec une bassine (plutôt qu'un tuyau).
- Récupérer l'eau de pluie via des bassins, des seaux, des tonneaux sous les gouttières pour les jeux d'eau, les lavages, le nettoyage des sols...
- Se laver avec l'eau de la rivière (mais pas dans la rivière).
- Boire l'eau du robinet.
- Surveiller et colmater les pertes d'eau.
- S'il y a des toilettes « en dur », et que celles-ci ne sont pas munies d'un bouton économique, placer une bouteille d'eau remplie dans la chasse.

Gestes à éviter

- Restreindre l'eau de façon immodérée. C'est toujours au détriment de l'hygiène et de la santé.
- Faire des jeux d'eau avec l'eau de distribution.
- Laisser couler l'eau pendant qu'on se brosse les dents.
- Laisser couler la douche pendant qu'on se savonne.
- Utiliser de l'eau de pluie comme boisson ou pour cuisiner.





Un peu de matière

Economiser l'eau

Quoi de plus agréable que des jeux d'eau au cœur d'un été torride...

Mais, en y réfléchissant, est-ce si respectueux de l'environnement ?

Alors que près de 17 % de la population mondiale n'a pas accès à l'eau potable...

Alors que plus de 2 milliards de personnes ne possèdent pas de structure de traitement des eaux usées...

Alors que l'eau potable ne représente qu'entre 1 et 3 % de la totalité de l'eau...

Alors que toutes les huit secondes, dans le monde, un enfant meurt d'une maladie liée à la pénurie d'eau potable et de services sanitaires...

Pourquoi donc gaspiller l'eau potable ?

Attention, barrage

Quand on a une rivière près de l'endroit, il est toujours tentant de faire un barrage, c'est sympa !

Mais attention, après l'avoir fait, n'oubliez pas de le détruire directement.

Sinon vous allez détruire l'écosystème de l'eau courante et créer de l'eau stagnante. L'équilibre est rompu et les sangsues (entre autres) viendront remplacer les autres petits animaux.



Pourquoi boire l'eau du robinet ?

- Elle est bonne à boire. Au niveau sanitaire, aucun souci.
- Elle ne produit pas de déchets (bouteilles, emballages, bouchons, transport...).
- Elle est bon marché. En moyenne, un litre d'eau en bouteille coûte 0,5 €, contre 0,0022 € pour l'eau du robinet... Le litre d'eau en bouteilles coûte donc plus de 200 x plus cher que l'eau de distribution.

Pour aller plus loin

- www.eautarcie.com (site de conseils sur l'utilisation de l'eau potable)
- www.ecoconso.org (autre utilisation de l'eau)
- <http://environnement.wallonie.be> (onglet EAU).
- www.ibgebim.be (onglet EAU dans *particuliers, professionnels* ou *écoles*).
- www.leaualécole.be
- www.belgaqua.be



Feux et fagots pour la veillée



S'installer au camp

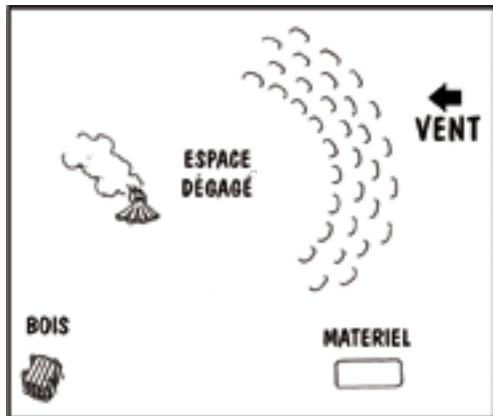
Se retrouver assis autour du feu, pour chanter ensemble, raconter la journée, écouter une histoire, participer à un jeu : de grands moments typiquement scouts ! Si en prime, on évite d'avoir la fumée dans les yeux et si on arrive à lire le chansonnier, cela devient presque parfait !

La préparation du feu

Une veillée consomme beaucoup de bois : il faut s'y mettre toutes et tous pour le préparer. Le bois est rangé à l'extérieur du cercle de veillée; pour éviter les chutes, on peut le caler entre quatre piquets.

L'endroit de feu est désherbé ; mettre les mottes sur le côté, en sécurité, pour reboucher le trou.

Le feu est placé de manière à éviter aux participants d'avoir la fumée dans les yeux. Il faudra donc parfois déménager... si le vent a tourné.



Les fagots

Voici une des grandes trouvailles de nos prédécesseurs scouts : à l'aide d'une ficelle d'environ 80 cm, les scouts préparent des fagots. Ceux-ci contiennent des branches de 1 à 4 cm de diamètre : une fois jetés dans le feu (deux ou trois à la fois), ils dégagent des flammes bien utiles pour regarder un comédien ou lire les paroles d'une chanson. Comme ils sont composés de branches assez fines, ils ne dégagent pas trop de chaleur. Car le but d'un feu de camp n'est pas de rôtir les poils de ses participants !





Petit truc

Pour lier un fagot bien serré, on peut par exemple entasser les rameaux dans le creux d'une fourche d'arbre. Un scout grimpe sur le tas de bois pour le tasser, pendant que l'autre lie le fagot avec une ficelle.



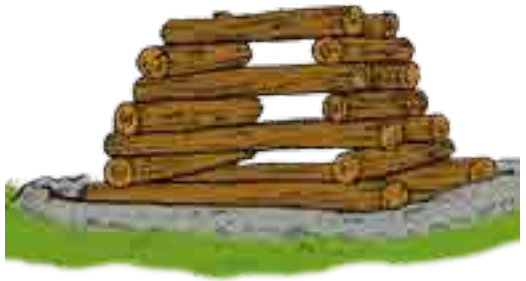
Le feu en pyramide

C'est un bon modèle de feu de camp. On construit la pyramide en posant alternativement deux bois parallèles, une fois dans un sens, une fois dans l'autre, en diminuant l'espacement à mesure que monte la pyramide. Il va de soi que la pyramide se construit sur un emplacement dégagé, dont toute matière combustible – y compris les mottes herbeuses – aura été retirée. Dans le bas de la pyramide, on mettra des bûches de bois de feuillus durs – qui tiennent le feu longtemps et font de la braise - et constitueront le fond du feu. Les étages supérieurs seront constitués d'essences qui brûlent en donnant des flammes. On comblera l'intérieur de matières très inflammables (papiers, brindilles, copeaux) ainsi que de bâtons un petit peu plus gros. Attention toutefois à ne pas monter la pyramide plus que de raison : inutile que le feu de camp soit repérable par satellite, ni n'oblige tout le monde à reculer de quarante mètres pour pouvoir en supporter la chaleur.

Le gardien du feu

C'est une fonction importante pour une veillée : le gardien du feu, en fonction du programme de la veillée, met du bois ou des fagots. Il veille à la sécurité. Près de lui, en cas de danger, une grand jerrycan rempli d'eau.

Les gardiens du feu disposent aussi d'une pelle ou d'une grande perche pour accompagner les chutes éventuelles et ramener les braises éparpillées vers le centre du foyer.



Des bancs ?

L'endroit de veillée, souvent disposé en trois quarts de cercle, peut être garni de bancs formés avec deux longues perches posées sur des structures de piquets enfoncés dans le sol. Hauteur idéale d'un banc : 35 cm du sol.



Matériel et produits verts



S'installer au camp

Le camp ou le raid en patrouille est une occasion de mettre en œuvre des réflexes qui, pour l'humanité, deviennent de plus en plus élémentaires. La pollution du sol, de l'eau et de l'air détruit la vie. Chaque éclaireuse et chaque éclaireur doit participer à la création d'autres attitudes et habitudes.

Pour les scouts, animateurs et intendants

- Choisir des produits d'hygiène biodégradables (shampoings, gel douche...).
- Privilégier le savon de Marseille pour tout usage (douche, cheveux, lessive).
- Prévoir de la poudre à lessiver biodégradable.
- Faire des achats en grand conditionnement pour tous ces produits.
- Proposer d'emporter si nécessaire des piles rechargeables.
- Utiliser des lampes de poche solaires, à dynamo ou à LED.
- Emporter une gourde.
- Prendre une boîte à tartines.
- Réutiliser des sachets en papier ou plastique.
- Utiliser de la vaisselle durable (gamelle, assiette, bol, gobelet...).
- Prévoir un ou des essuies multi usages (serviette, essuie, set de table, nappe...).
- Préconiser les rasoirs « durables » plutôt que jetables.
- Avoir une bassine pour se laver.



Pour les malles d'intendance

- Des produits de vaisselle biodégradables.
- Des boîtes hermétiques de diverses dimensions pour conditionner les restes mais aussi pour protéger le sel, la farine... de l'humidité.
- Des sachets en plastique de réemploi.
- Des box en plastique ou des caisses en carton pour le transport des achats.
- Les couvercles des casseroles, pour couvrir la cuisson et économiser de l'énergie.
- Des boîtes d'allumettes et/ou des allume-feu écologiques.
- Prévoir une ou des douche(s) solaire(s).





Le vinaigre blanc pour nettoyer ???

Le vinaigre (idéalement d'alcool) seul ou accompagné de bicarbonate de soude (à acheter en grandes surfaces) remplace une grande partie des produits d'entretien classiques et, en général, pour la même efficacité, voire souvent une efficacité supérieure. Il ne coûte pas grand chose, ne pollue pas, n'est pas dangereux pour la santé.

Ses propriétés :

- Il dégraisse.
- Il désodorise.
- Il détartre.
- Il désinfecte et est anti-parasites.

Les usages du bicarbonate de soude

- abrasif doux : grâce à sa composition en petits cristaux angulaires
- neutralise les odeurs : grâce à ses propriétés anti-acides. La plupart des mauvaises odeurs proviennent d'acides.
- nettoyant
- adoucisseur d'eau
- alimentaire (levure ou poudre à lever)

Par ailleurs, il est biodégradable, non toxique et non polluant.

Des astuces prolonge-vie...

- Utiliser des imperméabilisants sur ses chaussures ou ses vêtements. Le conditionnement en gel est préférable à un spray. Attention à la couche d'ozone.
- Mettre un « sur sac » sur son sac à dos.
- Employer un protège-cartes d'état major.
- Prévoir un nécessaire de couture (pour les petits accros).
- Recoller ses chaussures si possible.
- Faire une petite lessive régulière au camp.

Des produits à éviter

- l'eau de javel
- les liquides et autres gadgets allume-feu

Pour aller plus loin

Des recettes pour fabriquer ses produits d'entretien :

<http://raffa.grandmenage.info>





Limiter les déchets



S'installer au camp

Quel est le meilleur déchet ??? Le recyclable ? Le biodégradable ? Le réutilisable ? Rien de tout ça... Le meilleur déchet est celui qui n'existe pas... Adaptons nos habitudes d'achat et de consommation pour les éviter ou les réduire à leur plus simple expression. Quelques conseils...



Gestes à privilégier

- Choisir des produits non emballés.
- Privilégier la récupération des emballages.
- Favoriser les fruits et légumes en vrac.
- Transporter les courses du camp dans des bacs en plastique.
- Investir dans des « sacs à commissions » pour des petits achats.
- Éviter tout ce qui n'est pas recyclable.
- Bannir les sachets en plastique.
- Acheter les détergents et autres savons (biodégradables) en grand conditionnement, en concentré ou en éco-recharges.
- Enlever les déchets des assiettes avant de les laver.
- Utiliser une ventouse, de l'eau bouillante ou une pompe à vide pour déboucher les canalisations.
- Se servir de la gourde et de boîtes à tartines.
- Mettre en avant l'achat de bouteilles consignées.

Le saviez-vous ?

En 2003, trois milliards de sacs jetables étaient distribués



chaque année en Belgique. Soit 95 par seconde. Cela représentait 680 sacs par an et par ménage (presque 2 par jour !) et 15 000 tonnes de déchets non recyclés. Or, le sac de caisse a une durée d'utilisation moyenne de 20 minutes, mais il met environ 400 ans pour se décomposer. Ils sont aussi dangereux pour la faune des rivières et des océans (les tortues de mer, par exemple, s'étouffent en les prenant pour des méduses). Depuis lors, il y a eu des avancées puisque la consommation a été réduite de 2/3.

Gestes à éviter

- Utiliser du jetable (gobelets, couverts, serviettes, lingettes...).
- Boire de l'eau en bouteille plastique.
- Transformer la cuvette des toilettes en poubelle.
- Acheter des produits en mini doses ou en emballages individuels.
- Prendre des boissons en canettes ou en petits Tétra Brik.





Un peu de matière

Qu'est-ce qui n'est pas recyclable ?

Des exemples : les barquettes en plastique, les papiers plastifiés, le papier carbone, les sacs en plastique, les films alimentaires, le papier alu, les petits pots (yaourts, crèmes...), les enveloppes à fenêtre plastique, les mouchoirs en papier... A éviter au maximum...

Pour transporter les courses

- **Le box pliable** : il prend peu de place dans le coffre de la voiture.
- **Le smart box** : bac en plastique avec anses, adapté aux caddies. Les anses sont remplacées gratuitement lorsqu'elles sont abîmées.
- **Le cool box** : c'est un bac souple avec des parois isolantes qui permet le transport de surgelés.
- **Le sac en plastique réutilisable** : robuste et d'un prix modique à l'achat (0,05 - 0,1€), la grande surface vous le remplace gratuitement lorsqu'il est abîmé. Il existe des sacs en plastique réutilisables isothermes qui permettent de transporter des surgelés.
- **Le sac en coton ou en toile de jute.**
- **Le caddy à roulettes** : cet objet lié aux mamies s'est modernisé ces dernières années.
- **La caisse en carton.**
- **La carriole à vélo.**

Moins d'emballages et moins chers

L'Observatoire bruxellois de la consommation durable (OBGD), partenariat entre le Crioc et Bruxelles Environnement, a mené l'enquête dans les grandes surfaces. Bonne nouvelle : les produits les moins emballés sont aussi moins chers ! Des économies intéressantes lorsqu'on sait que l'on met sur le marché chaque année en Belgique plus de 430 kg d'emballages par habitant.

Pour aller plus loin

- www.ecoconso.be (des filons pour anticiper les déchets)
- www.oivo-crioc.org/files/fr/4011fr.pdf (étude de réduction des emballages)
- www.bruxellesenvironnement.be (partie DECHETS)
- www.observ.be (Observatoire bruxellois de la consommation durable)
- www.reduisonsnosdechets.fr





La tente



S'installer au camp

La tente est souvent ce qu'on installe en premier lieu : alors, autant prendre le temps de choisir un emplacement pertinent et autant ne pas s'énerver pour cette première tâche collective. D'une année à l'autre, on oublie vite dans quel ordre agir !

Avant le montage : choisir l'endroit et l'orientation

Endroit plat

Choisir un endroit plus ou moins plat et le débarrasser des pierres, ronces, racines... Les endroits plats se trouvent parfois au bas d'une prairie : chercher alors la zone la moins inondable.

A l'abri des grands vents

Si possible, orienter la tente pour éviter que les vents ne la prennent de flanc et n'arrachent les tendeurs. Très souvent, le propriétaire peut vous indiquer la direction des vents à cet endroit. En Belgique, les vents dominants sont à l'ouest.

Le soleil levant

Installe ta tente de façon à ce qu'elle soit ensoleillée le matin : ça enlève l'humidité de la nuit, mais à l'ombre à midi (grâce à un bosquet d'arbres). Le soleil se lève... à l'est.

Pas sous un arbre aux branches mortes

Évite la proximité d'arbres morts qui pourraient lui tomber dessus en cas de grands vents.

Montage en sept étapes d'une tente de patrouille avec double toit

1. Étendre le tapis de sol à l'endroit voulu (cette étape peut se faire en dernier lieu, mais elle permet de délimiter l'emplacement).
2. Étendre le tapis de sol, face supérieure contre terre.
3. Assembler les mâts et la faîtière.
4. Positionner cette armature sur le tapis de sol et y fixer la toile de chambre.
5. Replier le double toit et dresser le tout à la verticale du tapis de sol.
6. Maintenir les mâts pendant que l'on fixe les tendeurs de coin dans le prolongement de la diagonale.
7. Fixer les tendeurs avant, arrière et latéraux. Ces derniers doivent être alignés sur deux lignes parallèles (une pour le double toit et une pour la toile de chambre).

Important : les deux toiles de tente doivent rester parallèles pour éviter tout contact entre elles. L'inclinaison des toiles doit être réglée de façon à faire tomber les pans de la chambre verticalement sur les bords du tapis de sol.





Astuces contre la pluie

- Si les tendeurs sont en corde, les détendre chaque soir et par temps de pluie. Il est souhaitable de desserrer un peu ses tendeurs au moment du coucher : l'humidité de la nuit ou la rosée du matin détériore sa toile et ses coutures mais aussi tend les cordes qui risquent de claquer. Veille à ce que rien ne frôle la chambre, sinon il y a apparition de gouttières.
- Quand la tente est montée, creuser un fossé pour l'écoulement de l'eau.
- Une astuce qui ne coûte pas cher est d'étendre de la paraffine sur ses coutures afin de les étancher : cela empêche l'eau de s'infiltrer.

Réparation d'une déchirure

D'abord, une réparation provisoire, sans oublier que celle-ci doit être reprise lorsqu'on est rentré du camp : un bon truc pour réparer provisoirement les tentes est de coller un morceau de sparadrap ou de toile isolante sur la déchirure afin qu'elle ne s'agrandisse pas.

Déchirure d'un coin du double-toit

Coudre une pièce triangulaire et une sangle, formant un œil de façon à pouvoir fixer un nouvel hauban.

Remplacer un hauban

On emploie de la cordelle de 5 mm de diamètre. Tu attaches le hauban à la tente au moyen d'une épissure en œil ; c'est plus propre qu'un nœud.

Démontage et entretien

- Pour le démontage : ne pas plier une tente mouillée, sauf si vous comptez vous lancer dans la culture des champignons ! Sécher la tente, la nettoyer et faire les réparations avant de la remiser. A chaque démontage, un inventaire complet s'impose.
- Une tente n'est pas une voiture, n'utilise donc pas ton karcher car cela enlèverait son imperméabilisant. N'utilise pas non plus de détergent ; de l'eau chaude et une bonne brosse suffisent.
- Quant aux piquets et sardines, passe-leur un coup de peinture fluo. De cette façon, tu ne risques pas de les oublier sur le terrain au moment du départ. Le propriétaire ne serait pas content.

Déchirure au sommet d'un mât

Coudre à l'endroit voulu une pièce de cuir ronde de 10 cm de diamètre, préalablement percée d'un trou pour passer la pointe en fer du mât.

Déchirure dans le toit ou le mur

Coudre une pièce à l'intérieur, puis une seconde pièce à l'extérieur plus large que l'autre de 1 à 2 cm ; dans les murs, une seule pièce suffira.



S'installer au camp

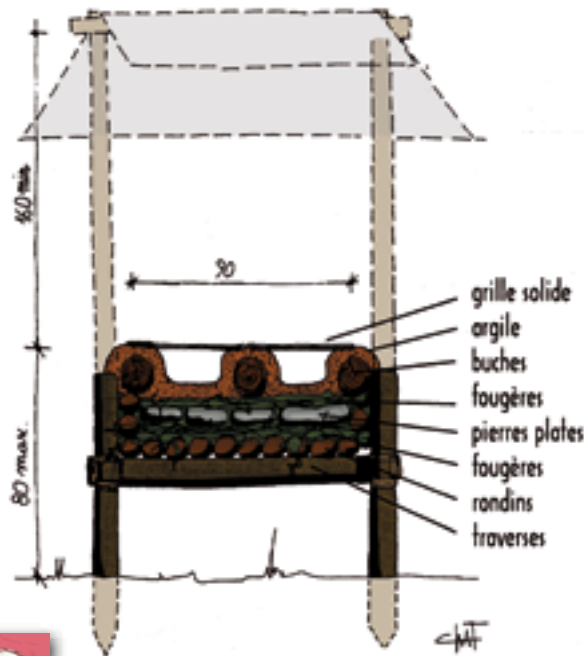
Pour un grand camp, l'installation de la « cuisinière scoute » est de rigueur.
Attention : qui dit cuisine dit feu... donc risques !

Les précautions pour une table à feu

Pour une manipulation aisée et en sécurité, recherche :

- D'abord un terrain bien dégagé et un endroit bien plat. Ne laisse pas traîner des bûches et des casseroles partout !
- Un dimensionnement adéquat : fie-toi aux dessins (les tables à feu sont souvent beaucoup trop hautes ! ; hauteur maximale de la table : 80 cm ; cela veut dire attacher la première traverse à 35-40 cm du sol).
- Une bonne orientation : le vent dominant et avec lui les fumées viennent de l'ouest, dans nos régions. Place donc la tente et la table en conséquence plus ou moins à l'ouest du feu.

Un schéma de table à feu



Il y a un truc !

La hauteur de la table à feu

Ta table à feu sera à bonne hauteur si le plus petit de la patrouille peut voir le fond de la plus grande casserole !

Construis-la robuste aux chocs, au poids, aux intempéries et... au feu, bien sûr ! Fais attention au danger d'incendie de la prairie ou de la bûche au-dessus du feu. Et puis, n'utilise jamais de matières inflammables (pétrole ou autres) pour lancer le feu.

Feu de cuisine dans le sol

Un avantage : c'est vite fait ; pas de matériaux à trouver et à façonner. Une bêche suffit. De plus, le sol est naturellement tassé et ne doit pas être soutenu. Tant mieux s'il est argileux, il durcit à la chaleur.

Un inconvénient : ce feu est fort bas et oblige le cuisinier à travailler par terre, ce qui n'est ni propre ni pratique. Néanmoins, il existe de très bons feux dans le sol.



Le feu polynésien



Construction : un trou en terre de la forme et de la dimension d'un seau ordinaire.

Allumage : un feu de brindilles dans le fond du trou. On le charge de bâtons appuyés sur ces brindilles et posés contre le bord du trou. Pour que le feu s'allume bien, il faut pas mal de brindilles, de manière à avoir un feu assez fort.

Entretien : des bûches de 3 à 5 cm d'épaisseur, de 30 cm de long, mises le long des parois du trou. Il est indispensable d'utiliser du bois qui donne de la braise. Pour activer la combustion, on intercale quelques branchettes d'un bois qui flambe bien, du bouleau par exemple.

Position de la casserole : il convient de pendre la casserole. Il ne faut pas la poser dans le trou, appuyée sur les bûches. Le fond de la casserole doit affleurer le niveau du sol.





Un feu dans un talus

Tirage : le dessin montre comment se fait le tirage. On voit pourquoi la casserole ne doit pas être placée trop bas. Il ne faut pas non plus qu'elle soit posée sur les bûches. Celles-ci brûlent par le bas. Si elles restent coincées entre le sol et la casserole, elles ne descendent pas à mesure qu'elles brûlent et s'éteignent. Remarquons que le tirage est assez lent ; il faut donc utiliser du bois qui garde le feu et brûle lentement : du bois de feuillu dur.

Accidents : si le feu se meurt ou faiblit, enlever la casserole, remettre une poignée de brindilles, recharger d'un peu de bois qui flambe et laisser reprendre. Quand le feu a repris, et pas avant, remettre la casserole au feu. Si le terrain est tel que le trou s'écroule à la longue, en faire un autre à côté et reboucher le premier. Sur un mauvais terrain, le bon truc est de placer un vieux bidon dans le trou.

Avantages : un feu polynésien tient très longtemps. Mettre la casserole des pommes de terre sur un polynésien bien chargé, puis vaquer tranquillement à ses occupations ; une demi-heure plus tard, on les trouve cuites. Un feu polynésien n'est guère sensible au vent, ne brûle pas le cuistot et ne doit jamais être rallumé. On peut faire un camp de 15 jours avec une seule allumette. Le soir ou quand on part se promener, mettre une grosse bûche et couvrir aux trois quarts le feu d'une pierre plate ou d'une vieille tôle. Il a un défaut, c'est d'être par terre, ce qui n'est pas pratique pour cuisiner.

On pourrait creuser un feu polynésien au bord d'un talus ; ceci en ferait en quelque sorte un feu surélevé. Mais on pourrait, au bord d'un talus, établir un conduit amenant l'air au fond du trou. Bien sûr, ce ne serait plus un polynésien, car le tirage se ferait tout différemment. Si on ne dispose pas de bois de feuillu dur, il est illusoire de vouloir utiliser un polynésien. Avec de l'épicéa, par exemple, le système polynésien ne fonctionne pas : il faut un autre tirage. Il va de soi que ce type de foyer avec tirage par le bas conserve bien moins longtemps le feu qu'un polynésien. Pareil feu se charge comme un polynésien. Les bûches placées verticalement brûlent par leur partie inférieure et descendent à mesure qu'elles se consomment. Il ne faut pas tenter de charger par le trou d'air : celui-ci s'élargirait indûment, perdrait de sa solidité. De plus, la combustion progressive ne se ferait pas. On peut utiliser un talus pour établir un foyer assez large et muni de barres à feu. Ménager éventuellement un replat dans le talus à côté du feu pour y déposer des objets.



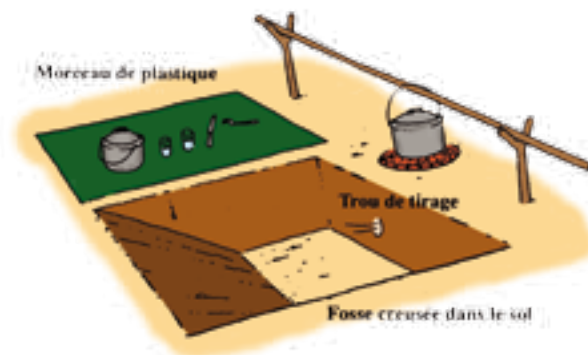
Feu avec fosse de travail

Si on ne peut disposer d'un talus et si le terrain le permet, on peut creuser une fosse, où le cuisinier se place pour travailler. On construit dans le flanc de la fosse le même foyer que celui qui est décrit ci-avant. On peut d'ailleurs en construire plusieurs, au-

tant que le besoin s'en fait sentir ; élargir la fosse au besoin. Sur le sol, autour de la fosse, on étale du plastique, ce qui donne au cuistot une table de travail et de rangement sans autre construction, et même un siège.

Tirage

Le feu est la combinaison de plusieurs éléments, dont l'air ! L'air souffle sur le feu... et doit pouvoir en sortir : c'est ce principe de circulation encadrée qu'on appelle « tirage ».



Un four

Un bidon métallique - pour autant qu'il soit parallélépipédique et qu'il comporte un couvercle - une petite malle ou une vieille cantine peuvent servir de base à la construction d'un four au camp.



Il faudra en percer les flancs de deux fois deux trous, à 2 cm du bord. Dans ces trous, on fera passer 2 barres à mines ou fers à bétons, qui serviront tant à tenir les plats écartés de la cloison du four qu'à tenir celui-ci au-dessus du feu. Ces barres devront dépasser de part et d'autre du bidon de 20 cm au moins. Le foyer prendra place dans une tranchée dont la largeur sera celle du bidon, la longueur deux fois au moins celle du bidon, la profondeur de 10 à 15 cm. De chaque côté de la tranchée, on dispose une rangée de pierres plates, briques ou parpaings sur lesquels reposeront les barres de fer. Par-dessus les barres, on disposera d'autres pierres, jusqu'à atteindre la hauteur du bidon.

A l'arrière, on disposera également des pierres, en laissant toutefois un espace entre

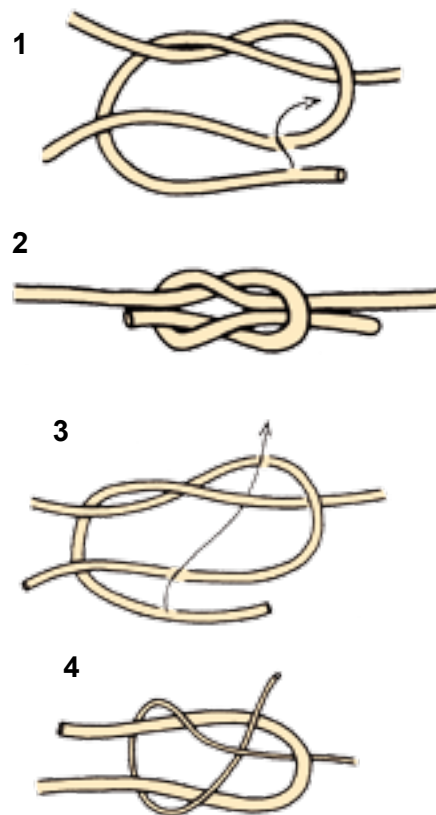
les pierres et le fond du four, de manière à créer une sorte de cheminée verticale qui d'une part permettra l'évacuation des fumées, d'autre part assurera le tirage. On recouvrira ensuite le tout de terre, en laissant libre la sortie de la cheminée, laquelle peut être garnie d'une buse.

S'installer au camp

Voici quelques noeuds de base et brêlages qui te permettront de réaliser la plupart des constructions dont tu rêves. N'oublie pas de t'entraîner avant le camp pour bien maîtriser les noeuds dont tu as besoin... et d'aider les plus jeunes à pouvoir jouer un rôle intéressant !

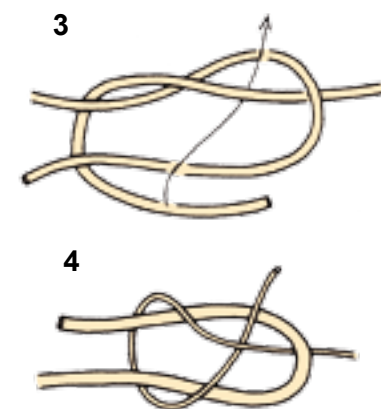
Le noeud plat

Il sert à relier deux cordages. La figure 1 montre comment le faire. La figure 2 montre comment il se présente une fois serré. Ne pas lui faire trop confiance, car il a tendance à glisser en se serrant : laisser les brins libres assez longs. Le noeud plat ne convient pas pour des cordes de grosseurs différentes. Il faut alors lui préférer le noeud de tisserand.



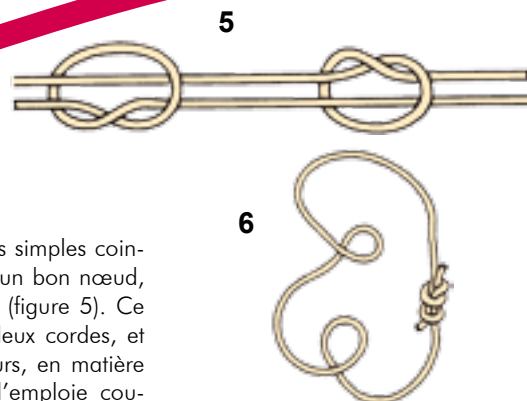
Le noeud de tisserand

Il sert à relier des cordes de grosseurs différentes. En comparant les figures 1 et 3, tu verras en quoi il diffère du noeud plat.



Le noeud de pêcheur

Il se compose de deux noeuds simples coincés l'un contre l'autre. C'est un bon noeud, solide, sûr et facile à défaire (figure 5). Ce noeud convient pour réunir deux cordes, et aussi pour réunir deux fils durs, en matière plastique par exemple. On l'emploie couramment pour fermer une estrope* (figure 6).



* Une estrope est une corde fermée en anneau par un noeud ou une épissure.

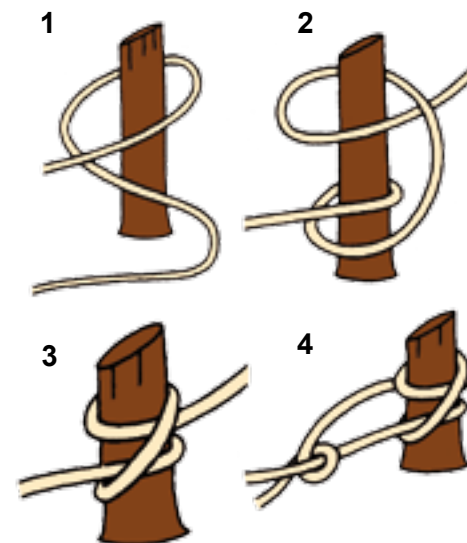
Le noeud de bois

C'est un noeud coulant fait en enroulant le brin libre de la corde deux ou trois fois sur le tour de la corde lui-même. On pourrait le faire plus simplement en ne passant qu'une ganse sous le tour de la corde. Il s'emploie pour amarrer un cordage qui restera plus ou moins tendu. Si on donne du mou et qu'on secoue la corde, il se défait.



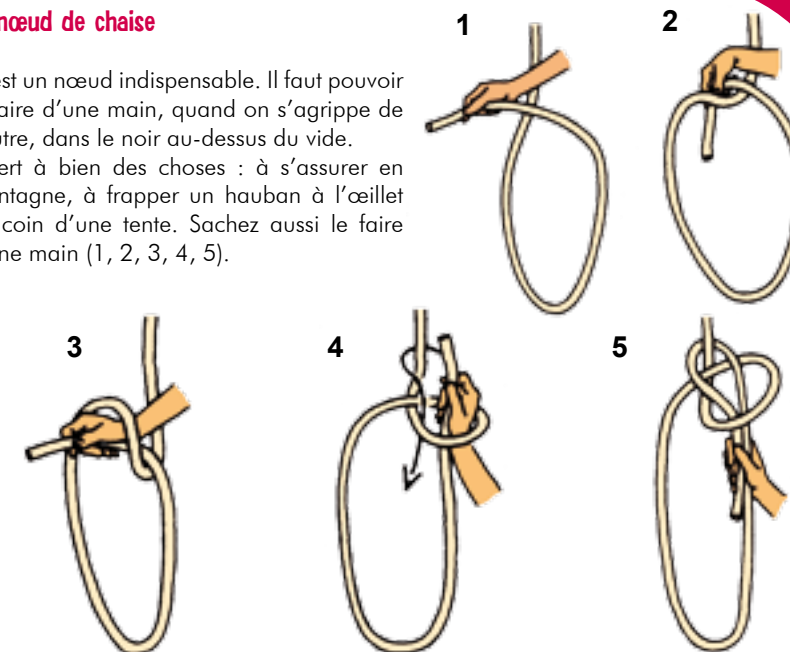
Le noeud de batelier

Il sert à amarrer n'importe quoi, un bateau au bout du quai, un pont de singe... Il a le privilège de se serrer sur lui-même plus on tire dessus. Laisser toutefois assez de longueur au brin libre. C'est un noeud indispensable, celui qu'on doit pouvoir faire les yeux bandés, les mains derrière le dos, sous une pluie battante, rapidement et sans hésitation. Le défaire est aussi facile que de le faire. Pour le faire autour d'un pieu, d'une borne qu'on peut coiffer, faire d'abord un tour mort en laissant le brin libre sous le brin engagé, et en coiffer le pieu (1). Laisser au brin libre assez de longueur pour faire un deuxième tour mort semblable au premier, et en coiffer aussi le pieu (2). Il faut garder assez de longueur au brin libre pour que le noeud puisse glisser un peu et se serrer (3). Eventuellement, on peut l'assurer par une demi-clé faite autour du brin engagé (4).



Le noeud de chaise

C'est un noeud indispensable. Il faut pouvoir le faire d'une main, quand on s'agrippe de l'autre, dans le noir au-dessus du vide. Il sert à bien des choses : à s'assurer en montagne, à frapper un hauban à l'oeillet du coin d'une tente. Sachez aussi le faire d'une main (1, 2, 3, 4, 5).



Le noeud de tendeur

Ce noeud peut remplacer un tendeur manquant à un hauban de tente. Ce noeud n'est pas sûr : il glisse facilement. Ne pas l'utiliser pour les haubans d'un mât auquel quelqu'un doit grimper.



Les brêlages

Faire un brêlage, c'est assembler des pièces de bois ou éventuellement d'autres matières. L'assemblage par brêlages a un caractère provisoire. En effet, les cordes se détendent après un temps assez court, notamment à cause des variations du degré d'humidité de l'atmosphère. Voilà pourquoi il est nécessaire de retendre régulièrement les brêlages, ou du moins les tours de frappe.

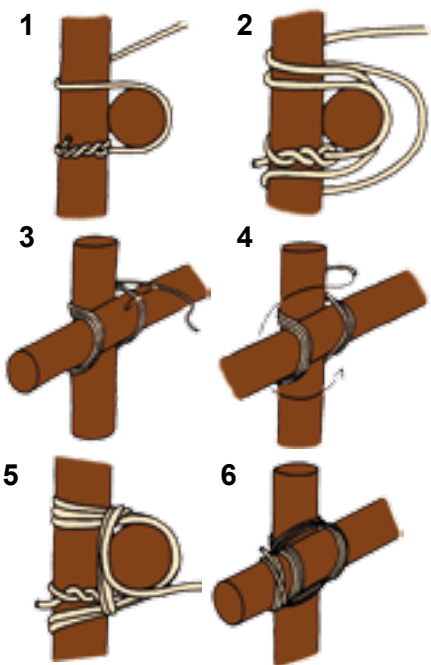
Le brêlage carré sert à maintenir solidement ensemble deux pièces croisées qui ne peuvent pas glisser l'une sur l'autre, notamment une pièce portée et une pièce portante. Ce brêlage se fait en général sur des pièces perpendiculaires entre elles, mais il s'accommode d'une certaine obliquité.

Le brêlage diagonal sert à maintenir ensemble deux pièces qui ne doivent pas s'écarter. Rien n'empêche cependant de faire là aussi un brêlage carré.



Le brêlage carré

Supposons un bois vertical portant et un bois horizontal porté, ce qui est le cas le plus courant. Commencer par un nœud de bois sur la pièce portante, en-dessous de la pièce horizontale portée (1). C'est à tort que certains font là un nœud plat, si pas un nœud de vache. Faire trois ou quatre tours d'assemblage ; comme le montrent les figures 2 et 3, chaque tour passe à l'extérieur du précédent sur la pièce portante et à l'intérieur sur la pièce portée. Il est important que les tours soient ainsi disposés en ordre inverse sur les deux pièces afin que les tours de frappe serrent tous les tours d'assemblage de manière égale. Il faut toujours tendre la corde à mesure qu'on la met en place. Faire ensuite trois tours de frappe (4). Il faut serrer la corde à chaque tour, le plus qu'on peut. Terminer par un nœud de batelier autour d'une des pièces (5 et 6). Ne pas terminer le brêlage par un nœud plat assemblant les deux bouts de la corde. Il est très difficile de serrer un nœud plat sans qu'il ne prenne un peu de jeu. Or, le brêlage doit être serré.

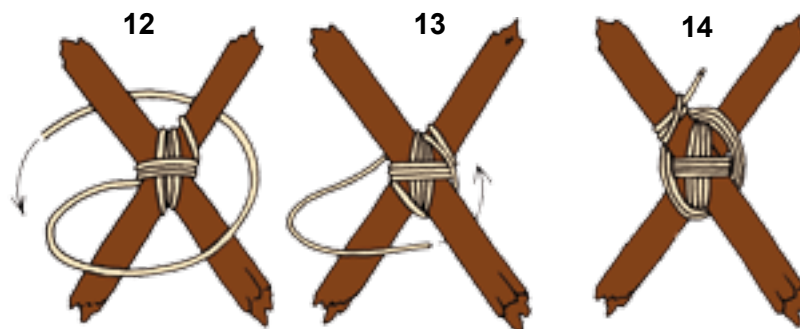


Pourquoi tant de rigueur ???

Pour tout brêlage quel qu'il soit, les cordes doivent être mises soigneusement en place, ne pas se croiser ni se chevaucher : les tours de corde seront bien réguliers à côté l'un de l'autre, et uniformément tendus. La charge doit s'exercer en effet sur plusieurs tours de corde simultanément. Si les cordes ne sont pas bien en place, certaines prennent toute la charge et d'autres ne travaillent pas.

Le brêlage diagonal

Commencer par un nœud de bois sur les deux pièces croisées (10). Faire ensuite sur ces mêmes pièces deux ou trois tours dans le même sens (11). Continuer par deux ou trois tours dans le sens perpendiculaire (12). Ajouter quelques tours de frappe (13). Terminer par un nœud de batelier sur une des pièces (14).



Le platelage

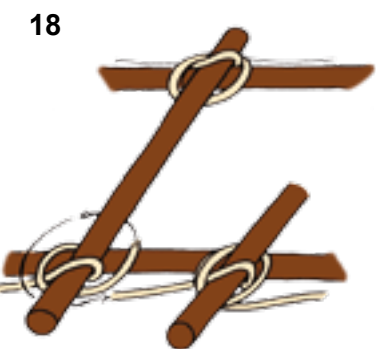
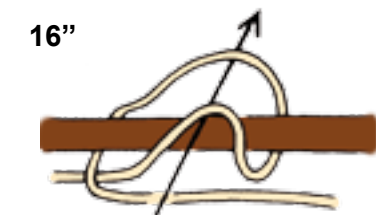
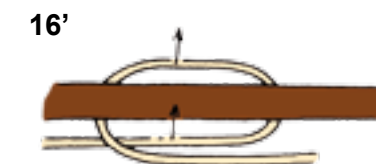
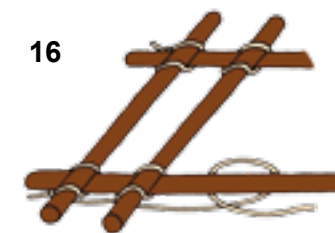
Il s'agit de former une sorte de plancher. Il peut être léger comme le dessus d'une table ; il peut être plus lourd comme le tablier d'un pont. Il se fait en fixant des traverses sur deux longerons servant de support. En général, les traverses sont juxtaposées. De quel diamètre doit être le bois utilisé pour les traverses ? C'est selon.

Pour une table, des bâtons d'un pouce sont en principe suffisants, mais il faut veiller à les prendre bien droits, à les débarrasser de toutes les aspérités, de manière à les avoir les plus jointifs possible. Pour une passerelle, si les longerons ne sont pas écartés de plus de 40 cm d'axe en axe, ce qui donnerait pour les traverses une longueur de 70 cm environ, on les prendra d'un diamètre de 4 à 6 cm. Plus on écarte les longerons, plus grosses doivent être les traverses.

Trois types d'assemblages sont ici présentés. Le numéro 16 est le plus facile à réaliser, car il suffit de glisser les traverses sous les ganses. Il convient pour des travaux légers et il n'est solide que si les traverses sont jointives.

Le numéro 17 est plus solide, mais la corde doit être passée autour de longerons. Travailler avec deux cordes roulées, une pour chaque longeron, et qu'on déroule à mesure que le travail avance.

Le numéro 18 est de la même facture. On y a simplement ajouté un tour de frappe. Il est indiqué pour un platelage qui doit subir des chocs répétés, comme le tablier d'une passerelle. Mais si une passerelle doit demeurer en permanence, employer des clous. Il est recommandé d'aplanir les traverses à l'emplacement des clous.





La malle intendance



Faire la cuisine

Voici une liste de ce qui est utile pour équiper votre intendance de patrouille. Vous ne partez sans doute pas de rien, mais il reste important de mettre à jour, d'entretenir et de compléter la malle, avant le camp !



Le contenu de base de la malle

Pour boire et manger

- 10 assiettes
- 10 bols
- 10 gobelets
- 10 ensembles de couverts
- 2 grandes cruches pour l'eau
- 4 plats, en aluminium par exemple (préparation, service, salade...)

Le nombre 10 permet de compter facilement lors de l'inventaire et offre une réserve en cas d'invitation à votre table.

Choisissez du matériel solide : mieux vaut du plastique souple, qui risque moins de casser.

Pour cuisiner

Les instruments

- 3 poêles et 3 casseroles (avec couvercle)
- 1 grande passoire
- 1 louche
- 1 pelle à poisson
- 1 écumoire
- 2 spatules en bois
- 2 cuillères en bois
- 1 fouet
- 1 ouvre-boîtes... de qualité
- 3 épilateurs économiques
- 1 râpe pour des crudités (il en existe avec une boîte pour recueillir les légumes rapés)
- des allumettes (protégées dans une petite boîte en plastique)



Attention : les poêles de type TEFAL, une fois endommagées, doivent être éliminées ; les écailles de leur revêtement sont nocives. N'hésitez pas à investir régulièrement pour avoir des poêles fiables, qui n'attachent pas !

Quelle matière grasse ?

L'huile d'olive ne fond pas au soleil et semble conseillée par les diététiciens. Pour la cuisson, vous en trouverez à faible coût.





Pour donner du goût

Dans une boîte bien hermétique, tes épices de base : sel (dans un bocal), poivre, herbes de Provence, thym, laurier, noix de muscade, paprika, épices spéciales ; en fonction de vos menus ou vos goûts, vous pouvez choisir quelques autres épices : curry, paprika, épices pour poulet, épices orientales...

Pour donner du goût aux légumes verts ou aux féculents : des cubes de bouillon (degraissés, par exemple). Attention, ils contiennent souvent du sel : ne pas ajouter du sel en plus des cubes ; il est plus facile d'en ajouter que d'en enlever !

Pour les vinaigrettes : huile, vinaigre, moutarde.

Pour la vaisselle et le rangement

2 bassines en plastique suffisamment larges pour une vaisselle de groupe

- quelques boîtes en plastique pour conserver les restes
- du papier aluminium ou du film alimentaire
- 3 rouleaux de papier essuie-tout
- 1 rouleau de sacs poubelles (50 l)
- du détergent vaisselle respectueux de l'environnement
- 1 brosse à vaisselle
- 1 éponge à vaisselle
- des tampons à récurer
- 10 essuie-vaisselles

Les conditions de survie de la malle : tout au sec et trié

Réunir ou acheter du matériel, ce n'est pas très compliqué.

Par contre, d'une utilisation à l'autre, l'entretenir avec soin, c'est autre chose !

1. La malle doit être absolument propre au départ ; si nécessaire, repeindre ses faces intérieures, avec de l'émail (après avoir frotté toute tâche de rouille).
2. Ensuite, chaque objet déposé doit être parfaitement sec.
3. Pour que la malle reste en ordre, il faut prévoir des subdivisions mobiles : une grande boîte pour les couverts, une autre pour les ustensiles, une pour les épices, une pour les gobelets... Sinon, tout se mélange, tout est retourné ou sali à chaque utilisation !

Astuces

Sur le feu, les casseroles deviennent vite noires. Enduis leur extérieur de savon noir, que tu trouves au rayon « droguerie » de tout magasin. A chaque vaisselle, tu le retires entièrement et tes casseroles n'auront jamais le fond noirci.

Avant de partir, marque tout le matériel de ta patrouille d'un trait de couleur, cela t'évitera de le mélanger avec celui des autres patrouilles.





La quantité des aliments

Pour manger à sa faim sans gaspiller



Faire la cuisine

Cette fiche devrait permettre de t'aider à préparer les repas avec les quantités pertinentes. Trop peu, on a faim... trop, on jette !

Par personne

Les féculents

- 200 g de pâtes comme ingrédient principal (un spaghetti), 80 à 100 g en accompagnement
- deux pommes de terre (200 g) ou 50 g de riz (poids avant la cuisson)
- pour la purée, il faut compter 300 g de pommes de terre par personne
- une moyenne de quatre tranches de pain (il y a 20 tranches par pain) ; le pain complet est beaucoup plus nourrissant, trois tranches en moyenne suffiront ; pourquoi ne pas proposer deux types de pains ?

Les légumes

- 200 g de légumes cuits
- une salade pour quatre personnes
- une tomate par personne
- pour la soupe : 1 litre pour 3 personnes



Un ado cela mange énormément !

Tu le vois suffisamment en regardant tes vêtements et tes chaussures rétrécir... a priori, pendant la période de ta vie à la troupe, tu vas prendre quelques centimètres. Cette croissance consomme beaucoup d'énergie. La vie en plein air et l'ambiance des repas en groupe n'arrange rien : ton appétit est au zénith ! Les chiffres présentés dans cette fiche en tiennent compte mais restent indicatifs : à adapter aux corpulences et aux appétits des membres de la patrouille !





La viande et les volailles

- 150 g de viande (une fois par jour)
- 75 g de haché par personne pour mettre dans la sauce bolognaise.
- Pour des brochettes : 200 g de viande par personne (mélange de lard, saucisse et porc).
- Charcuterie et fromage : 100 g de garniture par personne ou l'équivalent de trois tranches (jambon, fromage, saucisson).
- Pour le poulet : 1 poulet pour 3 personnes.



Le lait et les œufs

- ½ l de cacao par personne
- 1 litre de crème pour 5 personnes
- Pour une omelette de 6 personnes :
 - nature : 12 œufs + une tasse de lait + sel et poivre
 - tomates ou champignons : 12 œufs + sel et poivre + 4 tomates ou 1 boîte de 250 g de champignons égouttés





Sécurité et hygiène



Faire la cuisine

Des conseils, quelques règles d'or : parce que lorsqu'on est nombreux, dans des locaux parfois étroits ou en plein air, un accident est vite arrivé. Brûlure ou intoxication, c'est évitable !!!

La conservation des aliments

Quelques gestes élémentaires te permettront de bien conserver tes aliments et d'éviter de gaspiller l'argent de la patrouille en les laissant se dégrader.

- Tout d'abord, lorsque tu fais tes courses, veille à acheter des fruits et des légumes bien frais et pas trop mûrs.
- Surveille aussi la date limite de consommation indiquée sur tous les emballages.
- De retour au camp, range directement les produits à l'ombre, dans un endroit frais et aéré, à l'abri de l'humidité.
- Enferme les vivres dans des sacs en plastique.
- Laisse les fruits et légumes dans des caissons en bois.
- Dans la mesure du possible, surtout si tu es dans une prairie, stocke tes aliments en hauteur pour qu'ils ne soient pas la proie des rongeurs.



Un frigidaire de campagne

Il est formé par un cylindre en tissu (au moins 50 % de coton) noué par-dessous pour empêcher les insectes d'entrer, et dont la partie supérieure trempe dans une bassine remplie d'eau salée.

Par capillarité, tout le cylindre de tissu est imbibé d'eau et l'évaporation stimulée par le sel permet de garder le frigidaire au frais.

Quatre cordes passant à travers des trous percés dans la partie

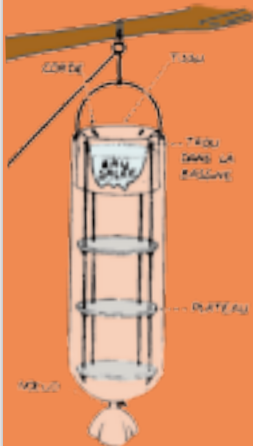
supérieure de la bassine supportent des planches rondes sur lesquelles on pose les aliments à conserver. Ces produits sont enveloppés de papier aluminium pour être maintenus plus au frais.

Attention : le beurre, les laitages, le fromage ne doivent pas être gardés plus de 48 heures. On ne doit pas conserver de viande dans ce frigidaire.

L'usage du frigo classique

Si tu as un frigo, tu mettras les produits qui ont le plus besoin de froid en haut : les viandes et les produits laitiers. Les fruits et légumes se rangeront dans la partie moins froide, en bas. Essaie de toujours y garder un peu de matière grasse pour tes cuissons (beurre ou margarine).

Si tu n'as pas de vrai frigo, évite cependant d'acheter ta viande un jour à l'avance ; avec la chaleur, elle risque de se sauver avant que tu ne l'aies mangée...



L'hygiène à la cuisine

Ici encore, quelques règles simples éviteront une intoxication générale de ta patrouille :

- Lave-toi les mains au savon avant toute manipulation de nourriture.
- N'utilise que de la vaisselle propre et ne la mélange pas avec la sale, nettoie correctement la table avant toute préparation, rince les évier tous les jours.
- Ne laisse pas d'aliments déballés : couvre-les ou mets-les dans un récipient hermétique.
- Si une boîte de conserve est ouverte, conserve son contenu dans un autre récipient.
- Ne dépose aucun aliment par terre.
- Goûte les plats avec une cuillère ou une fourchette propre, lavée après chaque usage (on ne goûte jamais avec les doigts, même si c'est bien plus marrant !).
- Si tu fumes, abstiens-toi en cuisine.
- Evacue tous les déchets et les poubelles (utilise des sacs qui ferment bien et évite de les abandonner à ceux qui te suivront).
- Lave régulièrement les essuie-vaisselles et les éponges à l'eau bouillante et Javel.

La sécurité pendant la cuisine

- Ne laisse jamais dépasser la poignée des casseroles à l'extérieur de ta cuisinière ou de ton feu... quelqu'un risque de les accrocher.
- Ne dépose pas de récipient bouillant par terre, il se trouverait toujours quelqu'un pour shooter dedans...
- Lorsque tu transportes un récipient chaud, avvertis de ton passage et n'hésite pas à crier « chaud devant ».
- Si tu cuisines sur feu, prends garde aux flammes qui pourraient atteindre tes vêtements. Evite les trainings en Nylon car ils collent à la peau en cas de trop forte chaleur, bonjour l'angoisse pour les décoller. Méfie-toi aussi des poignées brûlantes des casseroles.
- Si ta patrouille fait un feu sur table, vérifie qu'il soit bien stable et pas trop haut (chacun doit pouvoir voir dans la casserole sans se mettre sur la pointe des pieds).



La cuisine trappeur



Faire la cuisine

Découvre des recettes de cuisine simples et originales pour changer des raviolis en conserve ou des spaghettis trop cuits et devenir la référence dans le guide Michelin de la cuisine « rustique ». Le tout, sans ustensiles (ou presque) !

Saucisse ou autre sur baguette

Prépare une baguette de bois vert écorcée. Tu peux y piquer ta saucisse et la placer au-dessus du feu, en enfonçant la baguette dans le sol. Fais tourner de temps à autre, compte une vingtaine de minutes et c'est prêt ! Évidemment, tu peux aussi cuire ta viande sur une grille. De même, tu peux griller des champignons ou des tomates en les déposant au-dessus des braises sur ta grille, que tu peux confectionner en tresant du bois vert.

La cuisson à l'étouffée

Le principe est simple : tu emballes dans du papier tartines et tu enroules de plusieurs couches serrées de papier journal. Dégage le feu jusqu'au sol, pose le paquet et recouvre-le de braises. Seules les épaisseurs extérieures du journal se carboniseront.

Les pommes de terre gourmandes

Tout le monde connaît les pommes de terre sous la cendre. Quelques variantes : à la fin de la cuisson, sors-les du feu. Découpe un couvercle et creuse l'intérieur des patates. Casses-y un oeuf, ajoute sel, poivre, herbes ou fromage râpé. Remplace le couvercle, remballer le tout et remets cuire 10 minutes. Ou aussi : coupe une grosse pomme de terre dans la longueur, creuse-la un peu et mets entre les 2 morceaux une part de Vache qui rit et du grygère râpé (ou

mieux : fromage raclette et tranche de bacon ou lard). Fais cuire le tout 20' sous la braise. Ou encore : coupe ta pomme de terre en tranches et beurre chaque tranche des 2 côtés. Ajoute sel et poivre (herbes de provence...). Recolle les morceaux et fais cuire le tout en papillote comme d'habitude.

L'œuf sur le plat

Fais chauffer une pierre plate dans le feu (attention, les pierres que l'on trouve dans les rivières peuvent éclater sous l'action de la chaleur). Dispose un cercle de bande de lard ou de couennes de jambon et casse délicatement un oeuf au milieu. Laisse cuire. Attention en la sortant du feu, la pierre est brûlante.

La fondue au camembert

Prends un camembert. Sors-le de sa boîte en bois et enlève l'emballage plastifié. Humidifie la boîte en l'arrosant d'eau. Remets le camembert dedans et dépose-le au milieu des braises. Au bout de 5 à 10 minutes, le couvercle de la boîte va se mettre à bouger : c'est prêt. Retire le camembert du feu, ouvre le couvercle de la boîte et découpe le haut de la croûte du fromage avec ton couteau. A l'intérieur, le fromage est entièrement fondu (attention, ça coule !). Tu peux le manger en y trempant des morceaux de pain.





Faire son pain

Il te faut de la farine (environ 1 verre par personne), une pincée de sel, un peu d'eau et de la levure de boulanger. Quand on n'a pas le temps de laisser lever la pâte, on remplace la levure par de la « baking powder » qui fera monter le pain à la cuisson. Mélange le tout dans un grand bassin. Creuse un trou au milieu et verse petit à petit l'eau. Mélange doucement avec les mains. Rajoute un peu d'eau ou un peu de farine pour obtenir une boule de pâte homogène, qui ne colle pas aux doigts et qui n'est pas trop liquide. Pétris la pâte pendant au moins 1/4 heure. Pour cuire ton pain, étale-le en une longue lanière de 2-3 doigts de large et de 1 doigt d'épaisseur. Tu enroules cette lanière autour d'un gros bâton de 3-4 cm de diamètre préalablement écorcé. Mets à cuire à environ 10 cm au-dessus des braises. Lorsque la pâte est dorée, le pain est cuit. Tu peux aussi cuire des petites galettes en les déposant sur ta grosse pierre plate au milieu du feu et en les retournant à mi-cuisson. Tu peux aussi incorporer à la pâte des grains de coriandre et des petits morceaux d'oignons.

Tomate party

1 boîte de concentré de tomates, 300 g de gruyère, sel, poivre, pain coupé en dés. Dans une gamelle, fais fondre une noix de beurre dans laquelle tu verses une boîte de concentré de tomates. Ajoute une cuillerée de Maïzena ou de farine, remue bien et verse petit à petit de l'eau sans cesser de tourner jusqu'à consistance d'une crème légère (sans grumeaux). Rajoute un comprimé de bouillon de viande. Verse le fromage râpé. Fais fondre si le feu est assez doux et remue sans cesse (si c'est trop épais, rajoute de l'eau). Sale, poivre. Trempe du pain piqué au bout des fourchettes ou de bâtonnets dans la fondue à la tomate. Avec une grosse salade et un dessert, voici un repas du soir rapide et sympathique.

La courgette farcie

Une courgette, de la viande hachée, du gruyère, du sel et du poivre. Coupe la courgette en deux sur sa longueur. Avec une petite cuillère, retire les pépins. Ensuite vide la courgette de sa pulpe que tu mélanges en petits dés avec la viande et les épices. Remplis la demi-courgette avec le mélange et recouvre le tout de gruyère. Enferme la demi-courgette dans de l'aluminium huilé et place-la dans les braises.

L'omelette à l'orange

Découpe un couvercle à ton orange. Evide-la avec une petite cuillère en faisant attention de ne pas percer la peau. Laisse un peu de chair dans l'orange, c'est elle qui donnera son goût à l'omelette. Ensuite casse un oeuf dans l'orange et bats-le. Fais cuire en posant l'orange directement sur les braises. Selon tes goûts, ajoutes-y du sel et du poivre ou du sucre. Variante : dans un citron, un oignon...

Pomme à l'étouffée

Remplace le centre d'une pomme par un carré de sucre, une petite noix de beurre et un zeste de citron. Emballe le fruit et place-le 20 minutes sous les braises.

L'orange punch

L'orange punch se prépare de la même manière : tu découpes un couvercle, tu enfonces deux sucres dans l'orange. Tu refermes et tu mets pendant 1/4 heure dans la braise.

La banane au chocolat

Incise la banane sur toute sa longueur sans que la lame traverse l'autre côté. Casse 1 ou 2 bâtons de chocolat en petits morceaux et remplis-en la banane. La cuisson se fait à l'étouffée ou directement sur les braises.

Le marshmallow

Enfin, une petite gâterie dont nos dents nous recommandent de ne pas abuser : le marshmallow grillé. Le marshmallow, c'est la friandise qu'on appelle aussi du lard (un peu mou, rose et blanc). Tu le piques au bout d'une baguette et tu le places au-dessus du feu quelques minutes en le retournant régulièrement. Le lard va gonfler et caraméliser en surface. Laisse refroidir quelques secondes avant de déguster.





Eau potable, fraîche et propre



Faire la cuisine

Trop de camps ont déjà fait l'expérience d'épidémies dues à la qualité de l'eau. Si nous buvons chaque jour plus de deux litres d'une eau douteuse, si nous utilisons de l'eau sale pour les travaux manuels, nous prenons des risques inutiles.

L'eau potable

Si l'eau provient du réseau de distribution, il ne devrait pas y avoir de problème. Si elle provient d'un puits ou d'une source, vérifie que le propriétaire ou que tes animateurs ont fait faire les analyses nécessaires. Parles-en à temps car les analyses prennent du temps : il faut s'y prendre au printemps pour avoir les résultats avant le grand camp. S'ils ne sont pas au courant, donne-leur l'adresse suivante : Ministère de la Région wallonne, Division de l'eau, Service du contrôle de l'Eau, avenue Prince de Liège 15, 5100 Namur.

Si l'eau n'est pas potable ou si tu as un doute, fais-la bouillir 10 minutes avant de la consommer. Tu peux aussi utiliser des pastilles de désinfectant qui se vendent en pharmacie, lis bien la notice, il faut attendre en général 2 heures pour que la pastille fasse son effet. Enfin, si un doute persiste ou si l'eau n'est pas transparente, achète des bouteilles (en verre, c'est mieux !), au moins, tu seras sûr de ce que tu bois.



L'eau fraîche

Enveloppe une bouteille pleine d'un linge humide et place-la dans un courant d'air. Encore mieux : prends un pot en terre cuite (pot de fleur) bien lavé et dont le trou est bouché avec un bouchon de liège. Remplis d'eau, couvre et mets dans un courant d'air. L'eau va suinter par les pores du pot. En s'évaporant, elle va prélever la chaleur du pot et refroidir très efficacement ta réserve d'eau.





L'eau propre

Construire un mini-filtre à eau

Voilà un procédé tout simple pour filtrer l'eau. Attention, elle ne devient pas potable après être passée dans ce filtre. Elle est simplement clarifiée. Elle passe du stade sale au stade propre. Ne la bois donc pas. Tu peux t'en servir par exemple pour te laver ou pour les jeux d'eau.



Matériel

- bouteille en plastique vide de 1 litre (ou plus) : 1 par personne
- sable : environ 1 sac pour une trentaine de personnes
- charbon de bois : environ 1 sac pour une trentaine de personnes
- filtre à café : 2 par personne
- disques d'ouate (du style que l'on utilise pour se démaquiller) : 6 par personne
- cutter : 2-3
- plusieurs bassines, bacs ou seaux d'environ 10 litres



Assemblage

Dans une bouteille en plastique renversée et dont le fond a été découpé :

- Glisser un filtre à café dans le fond du filtre.
- Ajouter une petite couche de sable.
- Etaler quelques morceaux de charbon de bois.
- Etaler les disques d'ouate sur le charbon.
- Recommencer la même opération une seconde fois.
- Pour terminer, ajouter une dernière couche de sable.
- Mettre de l'eau sale dans le filtre, les impuretés resteront accrochées dans les différentes couches du filtre et l'eau ressortira côté bouchon (que vous aurez ouvert !) bien plus propre.

L'opération peut être effectuée plusieurs fois pour un meilleur résultat encore !



La qualité des aliments

Faire la cuisine



Hélas, tout ce qui est proposé au consommateur européen n'est pas forcément de qualité ni respectueux de l'environnement. Et puis, une fois achetés, les produits doivent rester sains ! Allez, et si on mangeait mieux ?

Des produits sains... lesquels ?

L'être humain occidental mange trop, mange trop gras et trop de viande, de sucre, de sel et de graisses animales transformées. Son corps n'apprécie pas : le nombre de maladies graves liées à une mauvaise alimentation ne cesse de croître, alors que nous avons tous les connaissances nécessaires pour les éviter. Osons les produits issus de l'agriculture biologique. Les pesticides contenus dans de nombreux autres produits tuent !

Atteindre facilement un équilibre alimentaire

Les légumes et les fruits frais
On recommande cinq fruits ou légumes différents par jour, soit 5 x 80 g pour atteindre les 400 g préconisés par l'OMS (Organisation mondiale de la santé).

Les céréales et les féculents complets, à chaque repas
Du riz complet, du pain complet : ils comportent plus de fibres naturelles qui nous protègent et nous nourrissent davantage ! C'est ce qu'on appelle des « sucres lents » : leur digestion prend du temps et ils te



soutiennent tout au long de la journée dans l'effort. A ne pas confondre avec les sucres rapides (bonbons et autres sucreries) qui sont tout de suite assimilés par ton organisme : en cas de coup de barre, cela te redonne un petit coup de fouet, mais cela ne dure pas longtemps et, si tu es au repos, ton corps les stocke sous forme de graisse.

La viande, la volaille, les poissons, les œufs ou la charcuterie
Ce sont des sources de protéines utiles mais en consommer une fois par jour, en quantité modérée suffit largement.

Les produits laitiers
Il est recommandé aux adolescents d'en consommer trois fois par jour ; ils apportent le calcium nécessaire.

La fraise goûte la fraise !
Les légumes et les fruits biologiques poussent à leur rythme, dans un milieu naturel et en respectant les saisons. Ca se goûte !

Pas d'additifs à outrance
Lors de la transformation de produits bio, seul un nombre limité d'additifs peut être utilisé. Ainsi, un paquet de chips bio est exempt de colorant synthétique, d'édulcorant et d'exhausteur de goûts.

Plus de champs propres
Les agriculteurs bio n'utilisent ni pesticides, ni engrais chimiques de synthèse.

Steak 100% naturel
Les promoteurs de croissance, les tranquillisants, l'antibiothérapie préventive sont interdits en élevage biologique. On ne retrouve aucun résidu de ces substances dans la viande ou le lait bio.

Avec et pas contre la nature
Les agriculteurs biologiques travaillent autant que possible en harmonie avec la nature.

Le petit plus
L'alimentation biologique offre souvent un petit « plus santé ». Par exemple : le lait bio contient plus d'acides gras oméga-3 et on trouve plus de vitamines, minéraux et anti-oxydants dans les fruits et légumes bio. Que demander de plus ?

Un prix juste
Le bio trop cher ? Calculez autrement ! Calculez les bonnes proportions de viandes, de légumes et de féculents pour manger mieux et équilibré. Choisissez des fruits et des légumes de saison à prix démocratique. Calculez le plaisir du bon goût naturel des aliments. Calculez ce que nous coûte la pollution de la terre et de l'eau...

Pas d'OGM, plus de biodiversité
L'agriculteur bio s'attache à la conservation de la fertilité des sols, de l'environnement et de la biodiversité. Les organismes génétiquement modifiés sont, bien évidemment, exclus de l'agriculture biologique.

Un avenir bio ?
Choisir le bio, c'est contribuer à la protection de l'environnement tout en consommant des aliments sains.





Respecter les légumes et les fruits de saison

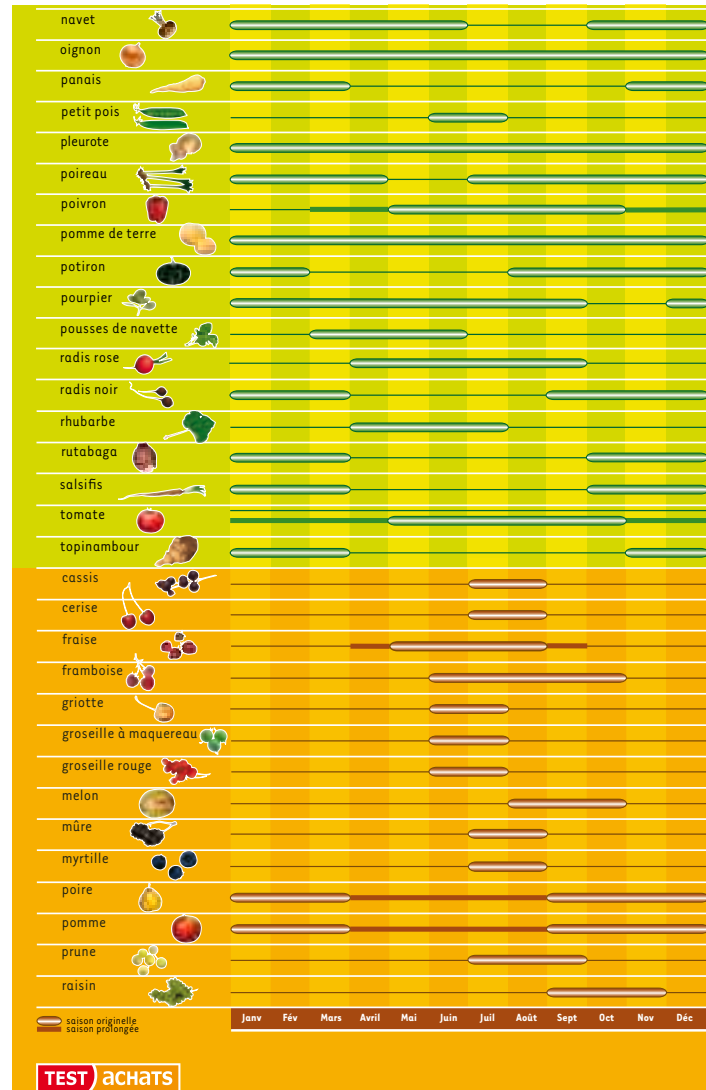
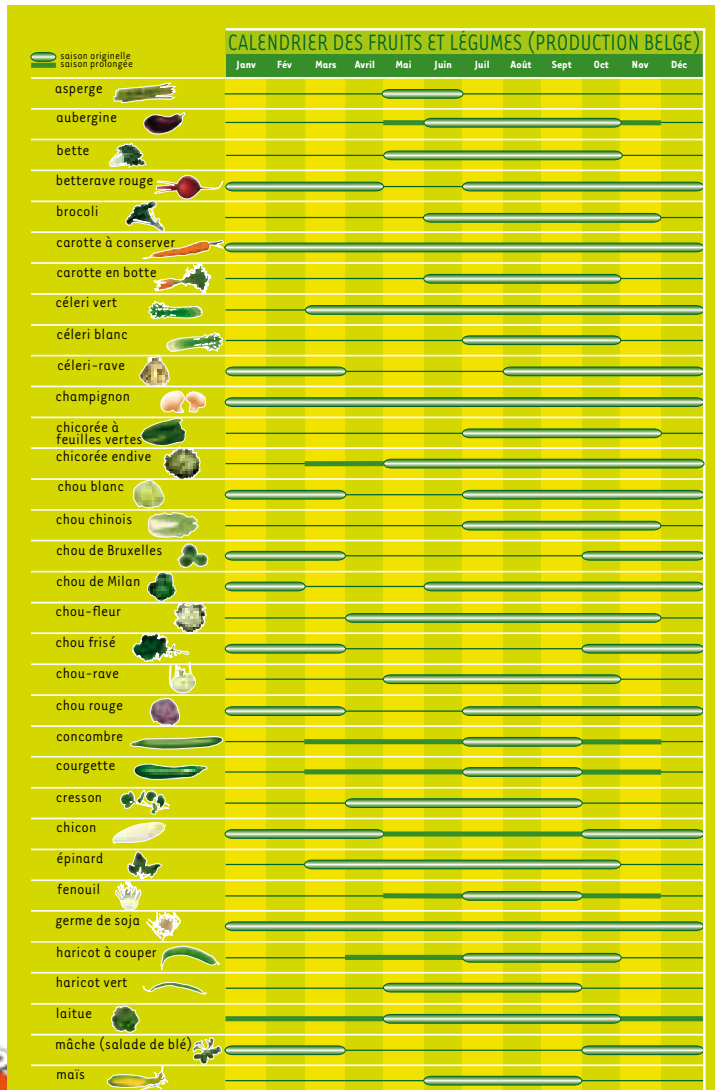
On peut trouver des fraises toute l'année ! Mais d'où viennent-elles, combien a coûté leur transport, combien de litres d'eau a coûté leur production ?

D'autre part, des produits comme la viande de bœuf demandent des quantités énormes d'eau (10 000 litres pour 1 kg de viande) et obligent à réserver énormément de terres pour la culture d'aliments pour bétail. Une alimentation plus végétarienne diminue la pression sur la planète et favorise dès lors une plus juste distribution des ressources alimentaires dans le monde.

Et pour boire ? De l'eau !

Sais-tu que ton corps est constitué à près de 70 pour cent d'eau ? Elle participe à ta régulation thermique (la transpiration) et sert à véhiculer tout ce qui doit l'être dans ton organisme... Autant te dire qu'il est important de boire bien avant de t'être déshydraté : lorsque la sensation de soif apparaît pendant l'effort, tu as déjà perdu jusqu'à 20% de tes capacités physiques !

En plus de l'eau présente dans le reste de ton alimentation (légumes, lait...), tu compteras par jour 1 à 1,5 l d'eau par personne. Mais si ce n'est pas simple, évite les boissons sucrées qui ne te réhydratent pas correctement et qui augmentent ta ration de sucre (1 l de coca contient plus de 100 g de sucre !).



Garder les aliments sains

Au camp ou en raid, les installations frigorifiques sont faibles ou inexistantes. La première solution est d'éviter d'avoir des aliments à stocker, notamment en évitant les excès dans les quantités et en privilégiant les courses sur place, au jour le jour.

Le pain

Il se conserve mieux si le sachet papier est placé dans un deuxième sachet en plastique. Stocker à l'ombre, à l'abri de l'humidité qui serait vite absorbée par le pain.

La viande et le poisson

Au frigo, absolument ! La laisser au frais jusqu'au moment de la cuisson. Une viande hachée préparée avec des œufs ne tient que quelques minutes à la chaleur !

Pour le transport, utiliser un bac frigo avec des glaçons (on peut les laisser en dépôt chez un voisin, qu'on invitera un soir à la veillée !).

Les légumes cuits

Dans des récipients en plastique bien hermétiques, on peut les conserver quelques heures à l'ombre, plus dans un frigo.





Soupe de courgettes au chèvre

Préparation : 5 min
Cuisson : 20 min

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 500 g de courgettes
- 1 petit fromage de chèvre en bûchette de 100 g
- 1 cube de bouillon de poule dégraissé
- ¾ de litre d'eau
- 1 oignon
- poivre
- lait

Préparation

1. Eplucher et couper l'oignon (cubes de 1 à 2 cm de côté).
2. Nettoyer et couper les courgettes en rondelles (+/- 0,5 cm de large).
3. Dans la casserole, faire chauffer l'huile pour faire revenir les légumes quelques minutes.
4. Ajouter l'eau et le cube.
5. Couvrir et laisser cuire jusqu'à ce que les légumes soient bien tendres.
6. Pendant la cuisson, couper le fromage de chèvre en petits morceaux.
7. Ajouter les rondelles de fromage de chèvre après la cuisson.
8. Passer les légumes et rectifier l'assaisonnement et la consistance.



Pour l'assaisonnement, utiliser le sel et le poivre. Si vous souhaitez une soupe un peu plus liquide, ajouter de l'eau ou un peu de lait.

Variante « été » : ne pas ajouter de chèvre, mais une vingtaine de feuilles de basilic ciselées après avoir passé la soupe.

Soupe aux tomates, aux pommes et au curry

Préparation : 15 min
Cuisson : 50 à 60 min

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 2 cuillères à soupe d'huile ou de beurre
- 2 gros oignons ou 4 oignons moyens
- 1 pomme Granny Smith
- 5 tomates fraîches
- 1 cuillère à café de curry, en poudre ou en pâte
- ~ 100 ml de lait de coco
- ½ litre d'eau
- 1 cube de bouillon de poule dégraissé
- sel et poivre

Préparation

1. Emonder les tomates puis les couper en morceaux moyens. Eplucher et couper les oignons (cubes de 1 à 2 cm de côté).
2. Eplucher et couper les pommes (cubes de 1 à 2 cm de côté).
3. Dans la casserole, faire chauffer l'huile pour faire revenir les oignons quelques minutes.
4. Ajouter les pommes et les tomates.
5. Ajouter le curry, le lait de coco, l'eau et le cube de bouillon de poule.
6. Couvrir et laisser cuire jusqu'à ce que les légumes soient bien tendres.
7. Passer les légumes et rectifier l'assaisonnement et la consistance.

Pour l'assaisonnement, utiliser le sel et le poivre. Si vous souhaitez une soupe un peu plus liquide, ajouter de l'eau ou un peu de lait.



Astuce pratique

En fonction de la saison, du temps de préparation et du budget, les tomates fraîches peuvent être remplacées par des tomates pelées (en conserve) ou des tomates surgelées.

Variante

Soupe aux tomates « classique »

Le mode de préparation est identique mais les légumes (à nettoyer et éplucher et découper) sont légèrement différents : 1 bâton de céleri, 2 carottes, 1 gros oignon, 5 tomates fraîches.

Emonder les tomates ?

Faire une incision en forme de croix sur la base de chacune d'elles puis les plonger dans une eau bouillante de 15 à 30 secondes. Retirer les tomates puis les plonger immédiatement dans un bain d'eau glacée. Les peler et enlever éventuellement les pépins en pressant la tomate.

Soupe aux poireaux

Préparation : 15 min
Cuisson : 1 heure

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 3 poireaux (500 g)
- 1 gros oignon ou 2 petits
- 1 cube de bouillon de poule dégraissé
- sel et poivre
- 1 litre d'eau

Préparation

1. Eplucher et couper les oignons (cubes de 1 à 2 cm de côté).
2. Bien nettoyer les poireaux.
3. Ôter les 5 à 10 derniers centimètres des feuilles des poireaux.
4. Ôter les feuilles externes flétries des poireaux.
5. Garder un blanc de poireau qui servira à la garniture.
6. Dans la casserole, faire chauffer l'huile pour faire revenir les légumes quelques minutes.
7. Ajouter l'eau et le cube.
8. Couvrir et laisser cuire jusqu'à ce que les légumes soient bien tendres.
9. Pendant la cuisson : couper le blanc de poireau conservé en très fines rondelles. Dans une poêle, rissoler dans de l'huile et laisser cuire en ajoutant un petit peu d'eau (une fois cuits, les poireaux sont tendres).
10. Une fois la cuisson de la soupe terminée, passer les légumes et rectifier l'assaisonnement et la consistance. Pour l'assaisonnement, utiliser le sel et le poivre. Si vous souhaitez une soupe un peu plus liquide, ajouter de l'eau ou un peu de lait.
11. Ajouter le blanc de poireau cuit et coupé en rondelles.



Soupe de brocoli

Préparation : 15 min
Cuisson : 20 min

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 1 brocoli (~ 500 g)
- 2 oignons
- 1 cube de bouillon de poule dégraissé
- 1 litre d'eau
- sel et poivre

Préparation

1. Eplucher et couper les oignons (cubes de 1 à 2 cm de côté).
2. Nettoyer et découper en morceaux le brocoli.
3. Dans la casserole, faire chauffer l'huile pour faire revenir les oignons quelques minutes.
4. Ajouter le brocoli, l'eau et le cube.
5. Couvrir et laisser cuire jusqu'à ce que les légumes soient bien tendres.
6. Passer les légumes et rectifier l'assaisonnement et la consistance.

Pour l'assaisonnement, utiliser le sel et le poivre. Si vous souhaitez une soupe un peu plus liquide, ajouter de l'eau ou un peu de lait.

Soupe de carottes et sa variante orange-cumin

Préparation : 15 min
Cuisson : 20 min

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 600 g de carottes
- 1 oignon
- 1 cube de bouillon de poule dégraissé
- 20 cl de lait
- 80 cl d'eau

Pour la variante « orange – cumin »

- 1 orange
- 4 pincées de cumin
- 1 morceau de sucre

Préparation

1. Eplucher et couper l'oignon (cubes de 1 à 2 cm de côté).
2. Eplucher et couper les carottes (rondelles de 0,5 cm de large).
3. Dans la casserole, faire chauffer l'huile pour faire revenir les légumes quelques minutes.
4. Ajouter l'eau, le lait et le cube.
5. Couvrir et laisser cuire jusqu'à ce que les légumes soient bien tendres.
6. Pendant la cuisson, presser l'orange.
7. Une fois la cuisson terminée, passer les légumes.
8. Séparer votre casserole dans deux récipients distincts, un pour la soupe « classique » et un pour la « variante orange-cumin ».

Pour la variante « orange – cumin »

1. Ajouter la moitié du jus de l'orange.
2. Ajouter un demi-morceau de sucre et 2 pincées de cumin.

Pour les deux

Rectifier l'assaisonnement et la consistance. Pour l'assaisonnement, utiliser le sel et le poivre. Si vous souhaitez une soupe un peu plus liquide, ajouter de l'eau ou un peu de lait.

Soupe à l'oignon

Préparation : 15 min
Cuisson : 40 min

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 4 gros oignons (~ 600 g)
- 2 cuillères à soupe d'huile
- 1 cuillère à soupe de farine
- 1 cube de bouillon de poule dégraissé
- 1 l d'eau
- 3 tranches de pain pour les croûtons
- beurre de cuisine
- fromage râpé
- sel, poivre

Préparation

1. Eplucher et couper les oignons (cubes de 1 à 2 cm de côté).
2. Dans la casserole, faire chauffer l'huile pour faire revenir les oignons jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés (ce qui donnera la couleur et le goût typique).
3. Ajouter la farine, l'eau et le cube.
4. Couvrir et laisser cuire jusqu'à ce que les oignons soient bien tendres.
5. Pendant la cuisson, préparer les croûtons :
 - Beurrer les deux faces des tranches de pain.
 - Couper les tranches en petits morceaux.
 - Griller les croûtons dans une poêle.
6. Passer les légumes et rectifier l'assaisonnement et la consistance.

Pour l'assaisonnement, utiliser le sel et le poivre. Si vous souhaitez une soupe un peu plus liquide, ajouter de l'eau ou un peu de lait.





Tarte aux courgettes sans pâte

Préparation : 25 min
Cuisson : 40 min

Ingrédients pour 1 tarte

- 600 g de courgettes
- 3 œufs
- 10 cl de crème fraîche
- 80 g de semoule
- 40 g de parmesan râpé
- sel, poivre, herbes de Provence, basilic, etc...

Préparation

1. Laver les courgettes. Les couper en dés sans les peler. Enlever les graines du centre de la courgette. Chauffer de la matière grasse dans une poêle puis les faire revenir, en assaisonnant (10-15 min).
2. En parallèle, préchauffer le four à 180°C.
3. Faire cuire la semoule dans le volume d'eau salée nécessaire (mettre la semoule dans un plat et la recouvrir entièrement d'eau bouillante). Quantité : un volume d'eau pour un volume de semoule.
4. Dans un bol, battre les œufs, la crème et le parmesan. Saler, poivrer et ajouter des herbes de Provence, du basilic et d'autres épices selon le goût.



5. Mélanger les œufs battus aux courgettes et à la semoule.
6. Verser la préparation dans un moule à quiche antiadhésif (ou une platine avec un papier spécial cuisson) et faire cuire 30-40 min jusqu'à ce que le dessus soit bien doré.
7. Se mange froid ou chaud.

Quiche thon, tomates et mozzarella

Préparation : 30 min
Cuisson : 40 min

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 1 rouleau de pâte brisée
- 4 cuillères à café de moutarde
- 1 boîte de thon au naturel
- 4 tomates lavées
- 200 g de mozzarella
- 2 œufs
- 15 cl de crème
- basilic
- persil
- sel, poivre

Préparation

1. Préchauffer le four à 200°C (thermostat 6-7).
2. Dérouler la pâte brisée dans un moule à tarte beurré, et piquer le fond à la fourchette.
3. Étaler la moutarde sur le fond de tarte, puis émietter le thon par-dessus.
4. Couper les tomates en 4 puis enlever les pépins. Couper-les ensuite en dés. Recouvrir ensuite des tomates coupées en dés, puis de la mozzarella également coupée en petits cubes.
5. Dans un bol, battre les œufs avec la crème fraîche, puis ajouter la cuillère à soupe de farine qu'il faut bien délayer ; saler et poivrer.
6. Verser cette préparation sur la tarte, puis parsemer de basilic et de persil.
7. Enfourner la tarte pendant environ 40 min.



Brochettes de saumon et tomates

Préparation : 10 min

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 2 tranches de saumon fumé
- 1 barquette de tomates cocktail
- 1 cube de feta ou de mozzarella
- quelques feuilles de roquette et/ou d'épinard frais
- quelques feuilles de salade verte (pour la déco)
- huile d'olive
- vinaigre balsamique (facultatif)
- sel, poivre

Préparation

1. Découper le saumon en lanières, le fromage frais en petits carrés et les tomates cerise en 2.
2. Préparer de courtes brochettes, en alternant une demi-tomate, et un cube de fromage frais enrobé dans une lanière de saumon.
3. Disposer quelques feuilles de salade verte dans une assiette sur laquelle vous disposerez les brochettes.
4. Assaisonner de sel et de poivre, arroser d'un filet d'huile et de vinaigre balsamique (facultatif).
5. Aromatiser de thym (frais si possible).



Tartare de crudités

Préparation : 15 min
Cuisson : 0

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 4 belles tomates
- 1 concombre
- 1 botte de radis
- 2 petites boules de mozzarella
- ciboulette
- quelques feuilles de menthe
- quelques feuilles de basilic
- huile d'olive
- sel et poivre

Préparation

1. Couper les tomates en quatre, les épépiner et les tailler en petits dés.
2. Peler le concombre, l'épépiner, et le tailler en petits dés.
3. Tailler les radis en rondelles et la mozzarella en petits dés.
4. Mélanger le tout en ajoutant les herbes finement ciselées, le sel et le poivre, lier avec un filet d'huile d'olive.



Salade aux pommes et au jambon

Préparation : 20 min
Cuisson : 0

Ingrédients (pour 2 personnes)

- 2 pommes Golden
- 50 g de cerneaux de noix
- 3 tranches de jambon
- 2 chicons
- 6 cuillères à soupe de crème liquide
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de framboise
- sel et poivre

Préparation

1. Dans un saladier, mettre la crème, le vinaigre, le sel et le poivre.
2. Éplucher les pommes, les épépiner et les couper en dés, puis les mettre dans le saladier. Enlever le cœur des chicons par le bas. Les couper en rondelles.
3. Couper le jambon en fines lamelles, ajouter au reste avec les cerneaux de noix.
4. Mélanger le tout, laisser au frigo 1 heure et servir.

Quiche lorraine

Préparation : 15 min
Cuisson : 45 min

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 1 pâte feuilletée
- 200 g de lardons
- 3 œufs
- 20 cl de crème fraîche
- 100 gr de fromage râpé
- sel et poivre
- muscade

Préparation

1. Étaler la pâte dans un moule beurré, piquer le fond à la fourchette.
2. Faire rissoler les lardons à la poêle à feu vif. Eponger le gras des lardons puis les répartir sur le fond de pâte, ajouter ensuite le fromage râpé.
3. Battre les œufs, la crème fraîche, assaisonner avec le sel, le poivre et la muscade. Verser sur la pâte.
4. Faire cuire 45 à 50 min au four à 180°C (thermostat 6).



Chaussons au fromage de chèvre

Préparation : 20 min
Cuisson : 20 min

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 1 rouleau de pâte feuilletée
- 1 bûche de fromage de chèvre frais
- 1 pomme épluchée
- une dizaine de feuilles de menthe fraîche
- du miel liquide, de la cannelle, du poivre
- pour dorer : 1 jaune d'œuf

Préparation

1. Étaler la pâte feuilletée en la laissant sur le papier et diviser-la en quatre.
2. Sur chaque morceau, déposer au centre un quart de pomme épluchée et coupée en fines tranches, une cuillère à café de miel liquide, une pincée de cannelle, un morceau de bûche, une ou deux feuilles de menthe, et du poivre.
3. Replier le chausson (pour souder les bords, utiliser le blanc d'œuf). Dorer le dessus au jaune d'œuf.
4. Faire cuire à tour très chaud (200°C) pendant 25/30 min.
5. Vous pouvez déguster ces chaussons tièdes (sur un lit de salade) ou froids.





Tagliatelles aux courgettes et scampis

Préparation : 20 min
Cuisson : 10 min

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 2 courgettes
- 500 g de scampis
- 400 g de tagliatelles
- 50 cl de crème fraîche
- aneth
- sel
- poivre

Préparation

1. Laver les courgettes, couper-les en deux dans le sens de la longueur, enlever le centre (les pépins).
2. Les couper en longues lanières, avec un couteau économe. Les faire revenir à feu vif dans un peu d'huile d'olive. Saler et poivrer.
3. Pendant ce temps, décortiquer les scampis, les faire revenir à feu vif également dans un peu d'huile d'olive, saler, poivrer.
4. Garder au chaud ou réchauffer au moment de la finition. Faire cuire les tagliatelles le temps nécessaire.
5. Pendant ce temps, hacher l'aneth.



6. Chauffer la crème avec l'aneth, du sel et du poivre.
7. Lorsque les pâtes sont cuites, les verser dans un grand plat chaud, ajouter les courgettes, les scampis et la crème à l'aneth.
8. Mélanger et servir aussitôt.

Spaghetti bolognaise

Préparation : 20 min
Cuisson : 1 heure

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 500 g de haché de porc et de bœuf
- 2 gousses d'ail
- 1 échalote et 1 petit oignon
- 400 g de tomates concassées
- 50 g de concentré de tomates
- 400 g de spaghetti
- sel
- poivre
- estragon
- laurier
- marjolaine

Préparation

1. Emincer les oignons, l'ail et l'échalote et les faire revenir dans une noix de beurre.
2. Y ajouter le haché, saler, poivrer et laisser mijoter.
3. Ajouter ensuite les tomates concassées et le concentré de tomates ainsi que les herbes aromatiques.
4. Poursuivre la cuisson pendant 1 heure à feu doux.
5. Faire cuire les spaghettis et servez avec la sauce et le parmesan.

Macaronis aux 4 fromages

Préparation : 5 min
Cuisson : 20 min

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 400 g de macaroni
- 150 g de bleu (ou roquefort)
- 150 g de gouda
- 150 g de fromage à raclette ou de Port-Salut
- 100 g de gruyère
- 20 cl de crème fraîche
- 4 cuillères à soupe de persil haché
- noix de muscade râpée
- sel et poivre

Préparation

1. Détailler les fromages en petits cubes.
2. Mettre les fromages et la crème fraîche dans la casserole au bain-marie, ajouter poivre et noix de muscade, faire fondre.
3. Pendant ce temps, faire cuire les macaronis dans une grande quantité d'eau bouillante salée.
4. Egoutter les pâtes et les mettre dans le plat de service, verser dessus le fromage fondu, saupoudrer avec le persil haché, remuer le tout et servir immédiatement.

Spaghetti à la carbonara

Préparation : 10 min

Cuisson : 12 min

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 400 gr de spaghetti
- 4 jaunes d'œufs
- 200 gr de lardons fumés
- 50 cl de crème fraîche
- 80 gr de parmesan râpé
- sel
- poivre

Préparation

1. Portez à ébullition une casserole d'eau salée.
2. Plongez-y les spaghettis et laissez-les cuire.
3. Pendant la cuisson des spaghettis, faites revenir les lardons à sec dans une poêle, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.
4. Baissez le feu et incorporez la crème fraîche.
5. Salez légèrement, poivrez généreusement et ajoutez les jaunes d'œufs, en fouettant pour qu'ils ne cuisent pas.
6. Egouttez les pâtes.
7. Versez-les dans la poêle, mélangez et transvasez dans un plat de service.
8. Servez en présentant le parmesan à part.

Emonder les tomates

Faire une incision en forme de croix sur la base de chacune d'elles puis les plonger dans une eau bouillante de 15 à 30 secondes. Retirer les tomates puis les plonger immédiatement dans un bain d'eau glacée. Les peler et enlever éventuellement les pépins en pressant la tomate.



Pennes aux légumes

Préparation : 20 min

Cuisson : 20 min

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 400 g de pennes
- 2 courgette
- 4 tomates
- 4 cuillères à soupe de pignons de pin
- 100 g de parmesan
- 2 gousses d'ail
- sel, poivre
- huile d'olive

Préparation

1. Couper les courgettes en morceaux, faire cuire dans une poêle avec de l'huile.
2. Emonder les tomates, les couper en morceaux et les ajouter aux courgettes.
3. Eplucher et couper l'ail en morceaux, ajouter ce dernier aux tomates et aux courgettes avec sel et poivre.
4. Lorsque les courgettes et les tomates sont bien cuites, ajouter les pignons de pin.
5. Ensuite faire cuire les pâtes à l'eau bouillante salée.
6. Après cuisson de celles-ci, les mélanger aux tomates et courgettes et servir avec le parmesan.

Tagliatelles au chèvre et au poulet caramélisé

Préparation : 25 min

Cuisson : 20 min

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 400 g de tagliatelles fraîches
- 1 bûche de fromage de chèvre
- 20 cl de crème fraîche allégée
- 2 beaux blancs de poulet
- 2 cuillères à soupe de miel
- une douzaine de tomates cerise
- de la roquette
- un peu de parmesan en copeaux (facultatif)
- sel, poivre

Préparation

1. Couper la bûche de chèvre en petits dés, ensuite la faire fondre doucement dans la crème fraîche, poivrer.
2. Découper le poulet en dés, les faire revenir à la poêle.
3. Poivrer et saler très légèrement.
4. Mettre l'eau à bouillir pour les pâtes.
5. Bien mélanger la sauce qui doit devenir onctueuse.
6. Rajouter au poulet 2 cuillères à soupe de miel, laisser doucement caraméliser.
7. Faire cuire les pâtes « al dente ».
8. Le plus facile et le plus joli, c'est le « service à l'assiette »... Dans chaque assiette, dresser les pâtes, ajouter une louche de sauce au chèvre, une poignée de dés de poulet caramélisés, quelques feuilles de roquette, 2 ou 3 tomates cerise coupées en deux, éventuellement quelques copeaux de parmesan.





Tarte poire et chocolat

Préparation : 15 min
Cuisson : 30 min

Ingrédients (pour 6 personnes)

- 1 pâte sablée
- 80 g de chocolat noir
- 2 cuillères à soupe de lait
- 3 œufs
- 6 cuillères à soupe de crème fraîche
- 70 g de sucre
- 3 poires

Préparation

1. Faire fondre le chocolat avec le lait dans une casserole au bain-marie.
2. Pendant ce temps, peler les poires et les découper en fines tranches.
3. Ajouter 3 bonnes cuillères de crème fraîche et mélanger.
4. Étaler la pâte dans un moule beurré et fariné.
5. Déposer le chocolat fondu sur la pâte.
6. Déposer ensuite les poires coupées en fines tranches sur le nappage.
7. Mélanger les œufs, le sucre et les 3 cuillères à soupe de crème fraîche restantes, puis le déposer sur le tout.
8. Mettre au four 30 min à thermostat 6 (180°C).



Pâte sablée facile

Préparation : 10 min
Cuisson : 0

Ingrédients (pour 1 tarte)

- 150 g de farine
- 75 g de beurre
- 40 g de sucre
- 1 œuf
- 1 pincée de sel

Préparation

1. Couper le beurre en petits morceaux.
2. Mettre tous les ingrédients en même temps dans une terrine et mélanger le tout.
3. Cela doit former une boule bien homogène.

Tarte au fromage blanc

Préparation : 20 min
Cuisson : 30 min



Ingrédients (pour une tarte)

- 1 pâte brisée
- 300 g de fromage blanc
- 4 jaunes d'œufs
- 4 c à soupe de sucre en poudre
- 1 verre de lait
- 1 c à soupe de farine
- 1 paquet de sucre vanillé
- 4 blancs d'œufs battus en neige

Préparation

1. Mélanger le fromage blanc avec les jaunes d'œufs. Ajouter le sucre en poudre, le lait, le sucre vanillé.
2. Monter les blancs en neige et les incorporer au mélange de fromage blanc à la spatule.
3. Verser la préparation au fromage sur la tarte.
4. Cuire 30 min sur thermostat 6.
5. Saupoudrer de 2 c à soupe de sucre glace.

Pâte à crêpes super facile

Préparation : 10 min
Cuisson : 15 min

Ingrédients (pour 15 crêpes)

- 2 tasses de farine

- 2 œufs entiers
- 2 paquets de sucre vanillé
- 1 pincée de sel
- 3 tasses de lait (ou eau)

Préparation

1. Mettre la farine, les 2 œufs, les 2 paquets de sucre vanillé et la pincée de sel.
2. Battre le tout en ajoutant petit à petit le lait.
3. Mélanger jusqu'à ce que la pâte soit homogène et le tour est joué.

Mœlleux au chocolat

Préparation : 15 min
Cuisson : 10-15 min

Ingrédients

(pour 12 personnes)

- 500 g de chocolat
- 350 g de beurre
- 250 g de sucre glace
- 150 g de farine
- 10 œufs



Préparation

1. Faire fondre le chocolat au bain-marie. Ajouter le beurre en morceaux peu à peu et l'incorporer pour obtenir une crème bien lisse.
2. Mettre la farine et le sucre glace dans un saladier.
3. Ajouter les œufs entiers et mélanger jusqu'à obtention d'une émulsion homogène.
4. Verser le mélange chocolat et beurre sur cette préparation.
5. Mélanger. Beurrer et fariner 6 moules individuels ou un grand moule. Verser la préparation et mettre à four chaud (200°C) - 10 min pour les petits gâteaux, 15 min pour le grand. Servir tiède avec une crème anglaise (le centre doit être coulant) ou servir froid nappé de ganache au chocolat.

Quatre-quarts



Préparation : 10 min
Cuisson : 45 min

Ingrédients (pour 12 personnes)

- 6 œufs
- du beurre
- sucre
- farine fermentante
- sel
- extrait de vanille, zestes ou jus de citron...

Préparation

1. Peser les œufs, et prendre ensuite le même poids en beurre, en sucre et en farine.
2. Battre les jaunes d'œufs avec le sucre, et versez-y le beurre fondu, ensuite la farine par petites quantités et enfin les blancs des œufs battus en neige.
3. Ajouter une pincée de sel.
4. Verser dans un moule à cake beurré, et enfourner pendant 45 min à 160°C (thermostat 5-6) ; bien surveiller la cuisson.
5. Parfumer la pâte avec de l'extrait de vanille ou des zestes de citron.

Tarte au flan



Préparation : 15 minutes
Cuisson : 20 minutes

Ingrédients

- 1 pâte Brisée
- 60 g de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1/3 litre de lait
- 3 œufs
- 40 g de semoule

Préparation

1. Déposer la pâte Brisée dans un moule beurré et fariné, piquer le fond à l'aide d'une fourchette. Faire cuire 5 min dans un four à 160°C (thermostat 7).
2. Dans une casserole, faire bouillir le lait, le sucre et le sucre vanillé, ajouter ensuite la semoule et faire cuire à feu doux 5 min environ en mélangeant continuellement.
3. Lorsque le mélange est tiède, incorporer les œufs battus, mélanger et garnir la pâte de cette préparation.
4. Enfourner dans le four chaud (180°C - thermostat 6) pendant 20 minutes.

Tarte aux pommes et à la cannelle

Préparation : 30 min
Cuisson : 30 min

Ingrédients (pour 6 personnes)

- pâte Brisée
- 6 pommes
- 50 g de sucre roux
- cannelle en poudre
- 1 noix de beurre

Préparation

1. Étaler la pâte à tarte dans un moule beurré et fariné.
2. Couper les pommes en lamelles, garnir la pâte avec les lamelles de pomme (en allant du bord vers le centre de façon concentrique), puis saupoudrer de sucre roux et de cannelle.
3. Mettre la noix de beurre au milieu de la tarte et enfourner à 180°C (thermostat 6) pendant 30 min.

Petits biscuits à la vanille

Préparation : 10 min
Cuisson : 10 min

Ingrédients (pour 15 pièces)

- 250 g de farine
- une pincée de sel
- 70 g de beurre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 5 gouttes d'extrait de vanille
- 70 g de sucre
- 1 œuf
- 2 feuilles de papier aluminium

Préparation

1. Mélanger le sucre et le beurre pour obtenir une crème bien lisse. Ajouter l'œuf, l'extrait de vanille. Remuer.
2. Verser la farine et le sel, puis pétrir la pâte avec les mains.
3. Partager la pâte en 2 morceaux et en faire deux saucissons.
4. Poser chacun des saucissons sur une feuille d'aluminium et les emballer.
5. Les mettre au frigo pendant 1/2 heure.
6. Déballer les saucissons de pâte et les couper en rondelles de 2 cm d'épaisseur, les poser sur une plaque beurrée. Laisser cuire 10 min au four préchauffé à 210°C (thermostat 7).

Rochers légers à la noix de coco

Préparation : 15 min
Cuisson : 20 min

Ingrédients

- pour 1 blanc d'œuf
- 50 g de noix de coco
- 50 g de sucre semoule

Préparation

1. Mélanger tous les ingrédients dans un plat.



2. Si la pâte n'est pas assez ferme, on peut ajouter un peu plus de noix de coco.
3. Mettre des petits tas de pâte sur une plaque de cuisson recouverte de papier cuisson.
4. Cuire dans un four à 150°C jusqu'à ce que les rochers aient une belle couleur.

Cake au thé



Préparation : 10 min
Cuisson : 1 heure

Ingrédients (pour 6 personnes)

- 200 g de farine fluide
- 200 g de sucre
- 125 ml de thé fort
- 60 g de beurre
- 1/2 sachet de levure chimique
- 125 g de raisins secs
- 3 œufs

Préparation

1. Préchauffer le four à 220°C.
2. Dans une grande casserole, faire bouillir durant 2 minutes le thé, les raisins secs, le sucre et le beurre.
3. Laisser refroidir le mélange.
4. Battre les œufs dans un bol.
5. Ajouter au mélange les œufs, la farine et la levure.
6. Bien mélanger le tout.
7. Verser dans un moule à cake beurré et faire cuire pendant 1 heure.





Voici une description de plusieurs épices qui pourront donner à vos plats un goût inimitable. Attention : une épice doit être placée au bon moment ; certaines ont besoin de temps pour dégager leurs arômes, d'autres doivent être placées juste avant de servir.

Les épices ont été classées par ordre alphabétique.

L'ail

Ce condiment se présente sous forme de bulbe formé de gousses enveloppées dans une fine « peau » blanche ou rose. Il sert à l'assaisonnement des poissons, des salades, des légumes, des viandes (plus particulièrement du mouton et des viandes blanches) et est le principal composant de la sauce ailoli. Deux gousses pour un plat suffisent.



Le basilic

Aromate annuel au parfum très prononcé, originaire de l'Inde. Il se marie à merveille avec la tomate, mais aussi avec l'ail, les oignons, les pâtes et les salades. N'ajoute le basilic frais qu'en fin de cuisson pour qu'il conserve tout son arôme.



La cannelle

La cannelle constitue l'une des plus anciennes épices du monde. Elle se vend en bâtonnets ou en poudre. La cannelle s'utilise dans les tartes, les pâtisseries et les crêpes, mais aussi les potages, la sauce tomate et le couscous.



L'aneth

Sa saveur anisée fait le bonheur du saumon sous toutes ses formes mais se marie également avec de simples haricots verts.



Le cerfeuil

Son arôme subtil rafraîchit le fromage frais et les œufs. Ses feuilles s'ajoutent en fin de cuisson aux sauces, potages de légumes et poissons. Riche en vitamine C et en provitamine A.



La ciboulette

De la famille de l'oignon, qu'elle remplace savoureusement. Elle doit être ciselée pour garder sa subtilité. Super dans une omelette, avec du fromage frais ou blanc, des crudités.



La citronnelle

Graminée au goût citronné (se-reh). Dans la cuisine indonésienne et chinoise, cet aromate s'utilise beaucoup dans les marinades, les potages ou les plats de riz. On peut en émincer la partie inférieure pour l'incorporer au plat, ou parfumer les potages en l'y ajoutant en tronçons d'environ 2 cm (à retirer avant de servir). La citronnelle s'achète également séchée et moulue. Utiliser cet aromate avec parcimonie car son goût domine vite.



La coriandre

Plante aromatique apparentée au cumin, au fenouil, à l'aneth et à l'anis. On en utilise aussi bien la verdure que les graines. Les graines séchées, d'un brun jaunâtre, diffusent une odeur de citron. La coriandre parfume délicatement les plats en daube, les plats de poissons et les omelettes. Utilisées fraîches, les feuilles donnent le plus de goût et agrémentent les salades, les potages et les sauces.



Le cumin

Aromate méditerranéen à petites feuilles et à la saveur très prononcée, qui rappelle le fenouil. On en utilise surtout les graines. Leur arôme se développera mieux si vous les faites griller quelques instants à la poêle avant de les piler.



Le curry

Ramené des Indes par les Anglais, il s'agit en fait d'un mélange d'épices : curcuma, cardamome, girofle, Cayenne, moutarde, cumin, coriandre, muscade. On l'appelle également cari. Le curry est profondément égoïste : il ne se marie avec... rien, mais c'est normal puisqu'il est déjà un mélange en soi, au goût assez prononcé. On l'utilise dans des préparations de viande, de poulet ou de poisson qui portent son nom, accompagnées de riz, de raisins secs, de rondelles de banane et de dés d'ananas. A utiliser avec parcimonie car sa saveur est très puissante.





L'échalote

Condiment bulbeux de la même famille que l'ail et l'oignon. Elle remplace avantageusement l'oignon dans toute préparation mais est plus onéreuse.

L'estragon

Ou « petit dragon », subtil avec le vinaigre et les pickles, le poulet. Est également le bienvenu dans la béarnaise, la mayonnaise, la fameuse sauce gribiche... l'omelette aux fines herbes, les champignons, les viandes blanches et les poissons.



Le gingembre



Plante aux tubercules odorants et au goût très prononcé. Le gingembre se vend frais, confit ou en poudre. Il s'utilise surtout dans la cuisine orientale, qui incorpore du gingembre râpé tant dans les plats sucrés que salés. Le gingembre frais dégage un arôme plus prononcé que la racine séchée et moulue. On l'épluche comme une pomme de terre.

Le laurier

Les feuilles de laurier, vert foncé et lancéolées, dégagent un arôme prononcé, un peu amer. Elles s'utilisent fraîches, séchées, entières ou concassées. Plus longtemps les feuilles mijotent dans le plat, plus ce dernier sera parfumé. Le laurier relève les potages, les sauces, les plats uniques, la viande, la volaille, les légumineuses et les marinades.



La menthe

Herbe aromatique très parfumée. Les variétés les plus connues sont la menthe poivrée et la menthe verte. La première se caractérise par des tiges vertes aux reflets mauves et aux feuilles lancéolées. La seconde a des feuilles brillantes presque rondes et duveteuses. La menthe s'utilise sèche ou fraîche. Cette herbe est appréciée dans les salades et les sauces. En dessert, elle se marie à merveille avec les fruits et le chocolat. Le thé à la menthe constitue une délicieuse infusion rafraîchissante.



La muscade



Graine du fruit du muscadier, qui peut atteindre 9 mètres de haut. Une fois râpée, la noix perd rapidement son arôme, mieux vaut donc l'acheter entière et la râper vous-même. La noix de muscade assaisonne délicieusement les pommes de terre en purée ou vapeur, les œufs, les épinards, le chou et les préparations lactées.

Le paprika

Fait de piments doux séchés et réduits en poudre, le paprika fut ramené du Mexique par les Espagnols. Il apporte une saveur subtile aux plats et leur donne une belle couleur d'un rouge profond. Il s'utilise pour les sauces de crustacés, le poulet en fricassée, les ragoûts et les sautés, le fromage frais et, bien entendu, les plats hongrois.

Le persil

Pour les salades ou simplement sur les pommes de terre, les pâtes : un goût délicat, que peu n'aiment pas.

Le poivre

Le poivre est le fruit d'une liane qui pousse en Inde. Il en existe 3 sortes : le vert, c'est le poivre non mature, le noir, c'est le grain entier ; le blanc, c'est un grain débarrassé de son enveloppe. Le poivre peut relever presque toutes les préparations.

Le romarin

Son parfum rehausse la saveur de la betterave, révèle l'agneau et le porc, fait merveille dans une sauce tomate, sur les aubergines, les viandes blanches, les pizzas, le fromage de chèvre.



Le thym



Aromate à petites feuilles gris vert et à l'odeur pénétrante. Les feuilles parfument délicieusement les sauces à la tomate, les œufs, les légumineuses et les grillades. Le thym relève tout aussi bien les champignons et les aubergines. Qu'il soit séché ou frais, le thym supporte une longue cuisson, ce qui en fait un condiment idéal pour les potages, les plats uniques et les sauces. Avec le persil et le laurier, il constitue le bouquet garni classique.

Épices en graines ou épices moulues ?

Les épices en graines ou entières puis broyées pas vos soins dégagent des arômes incomparables par rapport aux épices en poudre !!

Faire griller les graines entières dans une poêle, sans matière grasse, quelques minutes, puis les broyer dans un petit mixer ou un moulin à café.

Les arômes seront développés, puisants !

Où trouver les épices pas chères ???

Evidemment, pour une utilisation si rare, tu ne vas pas investir trop. L'idéal serait de fonctionner avec des petits pots en verre (par exemple des petits pots à confiture) et de demander quelques cuillères à vos parents.

Quelles épices vont avec quoi ?

- Avec les poissons : gingembre, curry, curcuma, sumac, poivre de sichuan, assaisonnement poissons, baies roses...
- Avec les volailles : curry, gingembre, estragon, curcuma, paprika, badiane, macis, poivre de sichuan, cardamome, mélange cinq parfums, épices à tajine...
- Avec les viandes rouges : paprika, poivre 5 baies, assaisonnement pour les viandes rouges...
- Avec les légumes : thym (délicieux dans les carottes), curry, gingembre, paprika
- Avec la sauce tomate : origan (c'est l'épice qu'on met sur les pizzas)
- Avec les fromages : cumin, paprika, mélange pâtes tomates...
- Avec les desserts : cannelle, gingembre, cardamome, macis, badiane, poivre de sichuan, mélange pain d'épices, mélange cinq parfums...

Comment associer les épices ?

Pour les plats sucrés :

- cannelle & gingembre
- macis & anis étoilé
- cannelle & macis

Pour les plats sucrés - salés :

- cannelle & cardamome
- cannelle & curry
- curry & cumin
- poivre rose & gingembre

Pour les plats salés :

- curcuma & cumin
- paprika & poivre 5 baies





L'ABC du cuistot

Faire la cuisine



Voici une fiche de base... qui pourrait vous rendre la vie plus douce : les rudiments de la cuisine. Comment cuire la viande, les féculents, les légumes en leur donnant le meilleur goût possible ? Combien de temps, avec quel type et à quel genre de chaleur ? Difficile en effet de parler d'un réglage précis de la température. Bien manger en patrouille, cela donne le moral, cela crée une fierté aussi !

Avant tout, du matériel et un bon feu

Deux autres fiches vous aideront à mettre au point le contenu de la malle d'intendance et à réussir un feu digne d'une plaque vitrocéramique. Mais insistons d'emblée sur l'importance de réunir des ustensiles en bon état : deux poêles et deux casseroles qui n'attachent pas, deux bons couteaux de cuisine, une spatule bien plate et une cuillère en bois, c'est le minimum. Car à quoi bon cuisiner si tout colle !

Un cuistot, deux cuistots, trois cuistots...

Cuisiner ensemble, c'est souvent très plaisant. Chacun a souvent sa petite idée sur la cuisson des pâtes, la fabrication d'une sauce, la quantité de sel.

Bon... on ne va pas se battre : organisons des duos ou des trios, chacun chargé d'une partie de repas. Le lendemain, une autre équipe prend le relais. La fonction de cuistot ne doit pas nécessairement être attribuée à la même personne. Et puis, chacun peut, avant les activités, mettre au point une recette dont il aura le secret !



dans un plat chaud ou dans ta casserole vide. Tu les écrases avec un presse-purée ou si tu n'en as pas, avec une fourchette. Assaisonne avec poivre et noix de muscade. Il faut souvent ajouter un peu de sel, par rapport à la cuisson initiale. Vas-y progressivement et goûte à chaque fois ; cela t'évitera de te mettre toute la patrouille à dos parce que c'est trop salé ou poivré ! Rajoute aussi selon ton goût du lait (1/4 l pour 1 kg de patates) et un œuf. Attention, mélange-le vite, sinon il va cuire !

1. Les pommes de terre

Cuisson à l'eau (compter deux pommes de terre moyennes par personne)

Après avoir épluché, lavé à l'eau et essuyé tes pommes de terre, tu les places dans une casserole d'eau froide. Le fait de les essuyer permet d'enlever le rejet d'amidon, qui donnera souvent un aspect farineux. L'eau doit les couvrir. Si elles sont fort grosses, n'hésite pas à les couper en morceaux, elles cuiront mieux et plus vite. Ajoute une cuillère à soupe de sel dans l'eau et mets la casserole sur le feu pour porter l'eau à ébullition. La cuisson dure environ 20 minutes. Pour vérifier si c'est cuit, pique une pointe de couteau de cuisine dans une pomme de terre ; si elle s'enfonce facilement, c'est prêt. Il ne te reste alors qu'à égoutter tout de suite, sinon tes patates continueraient à cuire dans l'eau chaude, même si le feu est éteint. Tu peux les servir avec un peu de persil, ciselé dans un verre ou un gobelet ou avec une touche de noix de muscade.

La purée (compter cinq grosses pommes de terre pour deux personnes)

Commence par cuire tes pommes de terre à l'eau. N'hésite pas à en prévoir un peu plus que d'habitude (50 à 100 g en plus par personne). Après cuisson, tu remets tes patates

Le stoemp

Il s'agit d'une purée avec des légumes : cela change de l'ordinaire. Cela apporte un complément nutritif et, servi en hiver avec de la saucisse ou du lard, cela « tient au corps ». Commence par cuire séparément tes pommes de terre et tes légumes (voir plus loin). Pour 1 kg de patates, prévois par exemple soit 1/2 kg de carottes, soit 1/4 kg d'épinards, soit un demi-chou (blanc, rouge, vert), soit un demi-céleri, soit 1/2 kg de haricots princesse, soit 1/2 kg de poireaux. Quand tout est cuit, tu mélanges les patates et les légumes égouttés et tu écrases le tout. Assaisonne (sel, poivre, muscade) et le tour est joué.

Les pommes de terre rissolées

Une bonne idée pour recycler les pommes de terre qu'il y avait en trop à ton repas d'hier. Tes pommes de terre sont d'abord cuites de manière classique. Arrête la cuisson dès que la pointe de couteau s'enfonce bien. Après égouttage, tu les découpes en petits dés. Tu fais chauffer une noix de beurre et deux cuillères à soupe d'huile dans une poêle et tu y jettes tes petits dés. Remue-les et retourne-les régulièrement avec une spatule en bois. Si nécessaire, rajoute de l'huile. C'est prêt quand elles sont bien dorées sur toutes les faces.

2. Les légumes

Les légumes, avec les fruits, sont la source la plus importante de vitamines et de sels minéraux de notre alimentation. A chaque saison ses légumes, consulte donc la fiche avec le calendrier des fruits et légumes pour composer tes menus...

Tu pourras les consommer crus (carottes, chicons, choux-fleurs, concombres, salades, tomates) ou bien cuits. Dans tous les cas, commence par les laver à l'eau potable et égoutte-les aussitôt. Pour la cuisson, fais d'abord bouillir de l'eau légèrement salée avant d'y mettre les légumes, ils conserveront ainsi plus de vitamines. Pour savoir si c'est cuit, le meilleur moyen est encore de goûter... Tu peux ajouter un cube de bouillon dégraissé, aux herbes par exemple, pour donner plus de goût.

Les poireaux

Enlève les feuilles abîmées, coupe les racines et le haut de la verdure (gardes-en 10 à 15 cm). La cuisson à l'eau bouillante salée durera environ 30 minutes. Sers avec une sauce béchamel.



Les carottes

Commence par les éplucher et par leur couper la tête sur environ 1 cm. Tu peux les consommer crues, entières ou râpées, ou bien cuites dans l'eau bouillante 20 à 30 minutes. Avant de les plonger dans l'eau, pour leur donner plus de goût, rissole-les à feu doux pendant cinq minutes. N'oublie pas quelques branches de thym dans l'eau !

Les choux blancs, rouges, fleur, de Bruxelles et d'ailleurs

En nettoyant tes choux, enlève les quelques feuilles extérieures qui sont abîmées. Le chou blanc se découpe en petites lamelles, on ne garde pas les parties dures du trognon. Prévois 30 à 40 minutes de cuisson dans l'eau bouillante salée. Egoutte et sers soit avec une sauce béchamel (voir plus loin), soit avec un peu de crème fraîche et de la sauge. Un chou blanc nourrit 4 à 6 personnes.

Le chou rouge se râpe finement. Cuis-le dans un fond d'eau avec une pomme râpée. A la fin de la cuisson (1 heure), ajoute 4 cuillères à soupe de sucre, 2 cuillères à soupe de vinaigre, mélange et c'est prêt.

Le chou-fleur se découpe en petits bouquets, on ne garde pas le trognon. Tu peux le servir cru en apéritif, avec une sauce cocktail. Tu peux aussi le cuire 20 minutes à l'eau bouillante salée. Attention, il se décompose vite. Après l'avoir égoutté, sers-le avec une sauce béchamel au fromage ou simplement avec du persil.

Pour **les choux de Bruxelles**, coupe le pied dur à ras des feuilles (attention à la décomposition si tu coupes trop) et cuis-les dans l'eau bouillante durant 15 à 20 minutes. Tu peux les consommer assaisonnés de poivre et de muscade ou bien avec une sauce béchamel.

Les salades, composées à votre goût

Commence par enlever les feuilles abîmées et le cœur. Nettoie ensuite ta salade à l'eau potable et essore-la (dans un essuie-vaisselle propre, si tu n'as pas d'essoreuse). Tu peux la servir accompagnée d'une vinaigrette ou d'une mayonnaise. N'hésite pas à essayer toutes les sortes de salades : laitues, scaroles, frisées, iceberg, feuilles de chine, salade de blé, cresson...

Pour transformer ta salade en un plat complet, tu peux ajouter, au choix, des tomates, des œufs durs, des oignons hachés, du maïs, des morceaux de pommes, des noix, des croûtons de pain, des dés de fromage, des lardons, des poivrons grillés, des lamelles de poulet grillées... La patrouille peut aussi organiser un buffet, un salade bar qui permet à chacun de composer l'assiette qui lui plaît !

Les haricots

Pour nettoyer les haricots, casse les pointes des extrémités et tire les fils qui apparaissent. Prévois 25 à 30 minutes de cuisson à l'eau bouillante salée. Après égouttage de tes haricots, fais fondre de la matière grasse dans ta casserole, fais revenir un gros oignon coupé en fines rondelles et ajoute les haricots. Remue et laisse encore cuire 5 à 10 minutes.

Les conserves

Pas aussi bons que les légumes frais, les légumes en conserve pourront de temps à autre te dépanner. Sans plus ! Alors, autant bien les utiliser. Les légumes en conserve sont déjà cuits, il ne te reste qu'à les réchauffer. Avant d'ouvrir la boîte, essuie le couvercle, sinon, la poussière risque de se mélanger au contenu. Egoutte les légumes et rince abondamment, cela fait partir le goût de « boîte ». Ensuite, fais fondre dans une casserole de la matière grasse que tu ajoutes aux légumes. Remue pendant 5 à 10 minutes sur feu moyen et c'est prêt. Pour améliorer tes haricots ou tes petits pois, tu peux aussi ajouter un oignon haché dans ta casserole avant de mettre les légumes.



3. Les pâtes (en plat principal 200 g par personne, en accompagnement d'autres mets, 100 g par personne)

Fais bouillir environ 3 l d'eau pour 250 g de pâtes. Ajoute une cuillère à soupe de sel et une cuillère à soupe d'huile pour éviter que les pâtes ne collent. Quand l'eau fait de gros bouillons, mets-y les pâtes et vérifie qu'elles soient toutes recouvertes. Laisse cuire selon le temps indiqué sur l'emballage, en remuant régulièrement. Egoutte directement les pâtes car sinon, elles continueront à cuire. Tu peux servir tes pâtes avec une sauce bolognaise classique, ou avec des légumes tels que courgettes, poireaux, épinards... Elles peuvent aussi se consommer froides, en salade.

4. Le riz (compter 50 g par personne)

Pour éviter qu'il ne colle, choisis du riz long grain, de préférence issu du commerce équitable. Pour le cuire, fais bouillir 2 tasses d'eau par tasse de riz. Ajoute une cuillère à café de sel ou bien un cube de bouillon. Quand l'eau est en ébullition, jette le riz dedans. Le riz sera cuit quand il n'y a plus d'eau, soit après 15 à 25 minutes. Tu peux aussi jeter ton riz dans une quantité plus importante d'eau bouillante salée et égoutter lorsque c'est cuit, après 18 à 20 minutes. C'est la technique à utiliser pour les sachets.

5. Le poulet

Le poulet peut se cuire en morceaux à la poêle. Compte 20 à 30 minutes à feu doux. Un poulet entier peut se cuire en casserole. Pour cela, fais fondre de la matière grasse et fais dorer le poulet sur tous les côtés. Couvre la casserole. Arrose de temps en temps avec le jus de cuisson et retourne souvent le poulet. Il sera cuit en environ 1 heure. Lorsqu'il est cuit, la chair se détache facilement des os. Il vaut mieux un peu plus cuit que trop peu !



La bolo du chef !

Pour faire une sauce bolognaise, il te suffit de faire revenir de la viande hachée, salée et poivrée, avant d'ajouter les tomates fraîches ou en coulis. Tu peux enrichir ta sauce en y mettant aussi des carottes coupées en petits dés de 0,5 cm ou des dés de courgettes. Pour les épices : un mélange italien (origan surtout). Pour rendre une sauce moins acide, deux solutions : la laisser mijoter et/ou ajouter un peu de crème fraîche.

6. Les viandes

Différents modes de cuisson sont possibles : griller, poêler, rôtir, bouillir...

Pour griller une viande, prépare un feu de braises. Evite les flammes qui carbonisent la viande. Tu peux huiler ta viande si tu le souhaites, assaisonne-la de poivre, herbes de Provence. Ne la sale jamais avant la cuisson, le sel ferait sortir le jus de la viande. Pose ta viande sur un grill propre, ou pique-la sur un bois ou sur une pique à brochette.

Pour poêler une viande, fais fondre de la matière grasse dans la poêle et dépose la viande. Lorsqu'elle est dorée sur les deux faces, assaisonne de sel et de poivre et laisse cuire, avec un couvercle pour toutes les autres viandes que le bœuf. Pour éviter que la viande ne durcisse,

verse un peu d'eau dans le jus de cuisson, après que les deux côtés soient saisis.

Les rôtis peuvent se faire au four ou en casserole fermée, dans un fond de matière grasse. Les viandes se prêtent aussi à une multitude de préparations en casserole : carbonnades, ragoûts, pot-au-feu, blanquettes... Des livres de cuisine plus complets t'en apprendront beaucoup à ce sujet.



A point

Le porc

Le porc doit toujours être bien cuit. Laisse dès lors les côtes de porc et autres escalopes à feu doux, 8 à 10 minutes par face.

Le bœuf

Les steaks et entrecôtes se cuisent en grillade ou à la poêle. Règle le feu en fonction de l'épaisseur du morceau. Pour un morceau de 2 cm, compte 3 minutes par face sur feu moyen pour une cuisson à point.

Les saucisses

Une saucisse aussi doit être bien cuite. Compte jusqu'à 25 minutes pour une saucisse et 15 minutes pour une chipolata. Afin d'éviter que la peau n'éclate à la cuisson, pique-la avec une fourchette. Pour vérifier la cuisson, tu repiques : si le jus qui sort est clair, rosé, c'est qu'il faut encore un peu de patience.

7. Les œufs

Avant toute chose, sache reconnaître un œuf frais d'un œuf douteux : plongé dans l'eau salée, l'œuf douteux ne coule pas au fond...

Les omelettes

Casse les œufs (2 par personne) dans un plat, ajoute sel et poivre, un quart de verre de lait pour la légèreté et bats le tout pour obtenir un mélange uniforme. Fais fondre un peu de matière grasse dans la poêle et verse les œufs battus lorsque la matière grasse frétille. Laisse cuire plus ou moins selon ton goût. Régulièrement, ramène une partie de l'œuf cuit vers le centre de la poêle, que tu inclines pour permettre à l'œuf coulant d'aller cuire au bord. Utilise pour cela une spatule.

Tu peux améliorer ton omelette en y incorporant, au choix, des champignons, des lardons, des pommes de terre rissolées, du jambon, des tomates, du fromage...



Les œufs à la coque et les œufs durs

Pour éviter qu'ils ne se fendent durant la cuisson, perce un petit trou dans la coquille à la base de l'œuf. Ensuite, plonge-les dans de l'eau bouillante. A la reprise de l'ébullition, compte 3 minutes pour obtenir un œuf à la coque, 5 minutes pour un œuf mollet, 10 minutes pour un œuf dur.

Les œufs sur le plat

Fais fondre une noix de beurre dans une poêle et veille à ce qu'il y en ait sur toute la surface. Casse les œufs un par un dans la poêle. Assaisonne de sel et de poivre et laisse cuire 2 à 3 minutes sur feu vif. Lorsque le blanc est cuit mais que le jaune est encore liquide, tes œufs sont prêts.

8. Deux sauces de base

La béchamel ou sauce blanche

Sur feu doux, fais fondre une grosse noix de beurre (environ 50 g). Ajoute de la farine (environ 50 g) en mélangeant continuellement, jusqu'à ce que le mélange commence à se détacher des parois de ton poêlon. Verse alors progressivement du lait (1/3 à 1/2 litre). Continue à mélanger en veillant à ce que le lait soit bien incorporé dans le mélange avant d'en remettre. Lorsque ta sauce a la consistance souhaitée, assaisonne avec sel, poivre et noix de muscade. Tu peux aussi ajouter du fromage râpé.

Si ta sauce forme des grumeaux, c'est que tu as versé ton lait trop vite. Laisse-la sur le feu pour qu'elle épaississe à nouveau. Lorsqu'elle redevient homogène, tu peux recommencer à ajouter du lait, mais pas trop vite.

Un lexique

- **Assaisonner** : saupoudrer d'épices, sel et poivre le plus souvent. Surveille la quantité que tu mets et goûte avant d'en rajouter.
- **Bain-marie** : pour garder des aliments au chaud sans les brûler. Tu emboîtes deux casseroles, la plus petite baignant dans l'eau chaude contenue dans la plus grande. Tu mets tes aliments dans la plus petite et tu laisses le tout à feu doux.
- **Bouquet garni** : un mélange d'épices liées par une ficelle, essentiellement thym, laurier et persil.
- **Egoutter** : séparer un aliment de son liquide ou jus de cuisson en le versant dans une passoire. Fais gaffe à ne pas te brûler avec l'eau bouillante.
- **Emincer** : couper en tranches très minces.
- **Faire revenir** : faire dorer un aliment dans un fond de matière grasse, à la poêle ou dans le fond d'une casserole. Ne couvre pas et remue régulièrement.
- **Feu doux** : correspond au bas du thermostat de ta cuisinière (2-3 si le bouton va jusqu'à 6). L'eau de cuisson ou la

La vinaigrette

Mélange dans un bol 1 part de vinaigre et 3 parts d'huile. Assaisonne de sel et poivre. Tu peux ajouter des herbes (persil, ciboulette, cerfeuil), de l'ail, des oignons ou des échalotes hachées.

cuisine-pas-cher.com : l'avantage des recettes bon marché, c'est qu'elles sont souvent simples. En plus, ici, elles proposent des plats équilibrés !

www.marmiton.org : la rubrique « étudiant fauché » pourrait intéresser plus d'un scout.

www.colruyt.be : chez Colruyt, on a l'habitude de voir passer des scouts. Si bien que la chaîne propose sur son site un dépliant avec quelques conseils et 12 recettes pour le camp ou les hikes !

graisse doit frémir doucement. Sur un feu de bois, il faut remonter suffisamment ta casserole par rapport aux braises.

• **Feu vif** : le thermostat est au maximum ou la casserole est près des braises. L'eau de cuisson fait de gros bouillons ou la graisse frétille de toute part et "spitte" dans tous les sens.

• **Mijoter** : laisser cuire des aliments à feu doux, de manière à ce qu'ils frémissent doucement.

• **Réduire** : faire chauffer un liquide (une sauce trop liquide par exemple) à feu doux pour en diminuer le volume par évaporation.

• **Réserver** : mettre de côté un aliment déjà préparé, rissolé par exemple. Il sera réintégré plus tard dans la préparation.

• **Sauter** : faire revenir.

• **Zeste de citron** : l'extérieur de la peau d'un citron, finement râpé (uniquement la partie jaune). Essaie de choisir des fruits qui ne sont pas traités aux insecticides : c'est dans la peau qu'il y en aurait le plus.





La marche avec une carte

Se Déplacer



Pour un raid, un hike, un jeu, la patrouille est souvent appelée à utiliser une carte. Fatalement, depuis la nuit des temps, se déplacer avec une carte crée un certain suspense : vais-je m'y retrouver, sommes-nous sur le bon chemin ? Une forme de sport... où la tête peut faire économiser de longs efforts aux jambes !

D'abord, comprendre l'outil à ta disposition

Une carte comporte cinq éléments très importants : l'échelle, l'orientation, la date, la légende et le relief. Si tu manipules très bien ces cinq éléments, il t'est possible de lire n'importe quelle carte !

1. L'échelle

Grâce à l'échelle, tu sais à quoi correspond dans la réalité une distance sur ta carte.

Par exemple : sur une carte au 1/20 000, 1 cm sur la carte représente 20 000 cm, soit 200 mètres sur le terrain.

5 cm = 1 kilomètre (généralement, la taille d'un carré du quadrillage).

2. L'orientation

Le nord est généralement situé en haut sur une carte. Sauf exception, bien entendu. Il est alors représenté par une flèche ou une rose des vents. Vérifie donc bien s'il s'agit d'une carte « normale » ou non.

3. La date

Il s'agit de la date où la carte a été réalisée. Plus de 20 ans, c'est vieux. Des chemins ont disparu, ont parfois été labourés, parfois abandonnés. L'âge de ta carte pourra aussi expliquer des



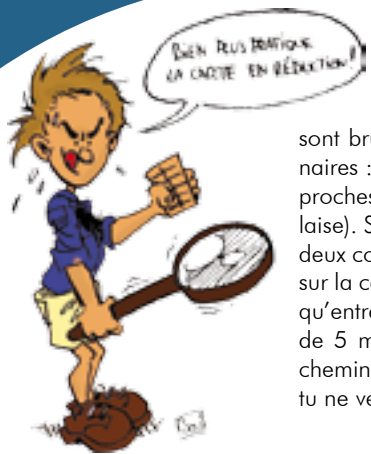
différences entre les informations de ta carte et la réalité. Par exemple : tu as une prairie renseignée sur ta carte (15 ans d'âge) et maintenant, il y a des maisons « toutes neuves » partout !

4. La légende

On dessine sur une carte ce qu'on trouve dans la réalité. Pour cela, on utilise des symboles. Tu peux savoir à quoi correspondent ces symboles grâce à la légende, située sur un des bords de la carte. Commence par lire attentivement la légende, afin donc de mieux t'y retrouver.

Les **couleurs** sur une carte représentent également quelque chose : végétation, hydrographie (ruisseaux, rivières, sources...), culture, bâtiments, courbes de niveau, route... Travailler avec une copie noir et blanc te fait donc perdre de précieuses informations !





5. Le relief

Le relief est représenté par les courbes de niveau. Elles sont brunes sur la carte. Attention, ce sont des lignes imaginaires : ne les cherche donc pas sur le terrain ! Plus elles sont proches les unes des autres et plus le dénivelé est grand (fa-laise). Si tu veux savoir quelle est la différence de niveau entre deux courbes, il faut que tu trouves la valeur de l'équidistance sur la carte. Par ex.: si l'équidistance est de 5 m, cela veut dire qu'entre deux courbes de niveau, tu montes ou tu descends de 5 m. Il t'est donc conseillé d'essayer de passer par des chemins qui longent le plus possible les courbes de niveau si tu ne veux pas trop monter de côtes.

Ensuite, utiliser la carte... et la réalité

Un cartographe avisé n'est pas qu'un lecteur attentif : c'est en plus un bon observateur. En effet, si tu repères les éléments marquants dans la réalité, c'est plus simple pour te repérer sur la carte. En gros, se déplacer avec une carte, c'est pratiquer un aller-retour constant entre deux terrains à observer, à analyser : le lieu réel et sa schématisation sur la carte.

- Commence toujours par orienter ta carte, à l'aide d'une boussole ou par déduction, à partir de quelques repères majeurs, comme une forêt ou une grand'route.
- Ensuite, après avoir observé le terrain réel, repère sur la carte l'endroit où vous êtes. Vérifie-le : les indices doivent concorder ! Carrefours, rivières, relief, forêts ou prairies...
- Cherche l'endroit où vous devez vous rendre et analyse les itinéraires possibles. Vérifie les courbes de niveau pour éviter trop de montées ! Pas question non plus de traverser un gros cours d'eau, une ligne de chemin de fer ou une voie rapide !!!
- Pointe les lieux de passage principaux, comme des carrefours ou la traversée d'une zone boisée : à chaque fois, tu pourras y vérifier votre avancement.

Où trouver les cartes ?

La plupart du temps, tu auras dans les mains les cartes de l'Institut géographique national (IGN) appelées aussi de leur ancien nom « carte d'état major ». Les cartes sont à l'échelle 1/20 000. Toute la Belgique est couverte par ces cartes. Chacune porte un numéro d'identification. Dans les autres pays, des cartes similaires existent aussi.

Comment te les procurer ?

En les commandant :

- dans une Scouterie (magasin partenaire de la fédération)
- dans certaines librairies spécialisées ou les magasins d'aventure
- directement à l'IGN : Abbaye de la Cambre 13 – 1000 Bruxelles, 02.629.82.82 ou plus simplement encore en les commandant sur le site de l'IGN www.ngi.be. Tu peux alors définir avec précision la zone que tu souhaites qu'on t'imprime. En utilisant le bon de commande que tu peux obtenir au 02.508.12.00, tu auras 30% de réduction.

Pour un déplacement plus simple, par les routes, tu peux aussi utiliser des cartes fournies par des sites comme viamichelin.com ou mappy.be.



Boussole, azimut et obstacles

De belles parties de plaisir...

Se Déplacer



La boussole : orienter une carte, suivre la bonne direction

La boussole est un outil génial qui va t'indiquer où se trouve le nord. Grâce à elle, tu vas pouvoir orienter ta carte, trouver ta position et décider de la route à suivre.

Toute boussole possède une aiguille aimantée (la partie la plus foncée indique le nord magnétique) et un cadran qui indique les quatre points cardinaux et des divisions en degrés ($360^\circ =$ un tour).

Il existe des boussoles de différents types, de la plus simple à la plus complète. Le prix augmente lui aussi. Voici deux types de boussole les plus courantes. Le premier modèle a l'avantage de posséder un système de visée. Le deuxième est toutefois largement suffisant pour effectuer tes débuts (et un peu plus...) en cartographie. C'est son utilisation qui t'est expliquée ici.



L'azimut : un raccourci, une ligne droite

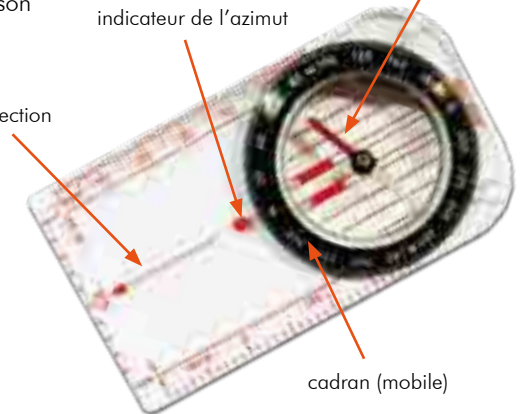
L'azimut est l'angle entre le nord magnétique et une direction donnée. En cas d'absence de chemin ou de carte, il t'indique la route à suivre.

Pour calculer l'azimut

- Ne tiens pas compte de l'aiguille aimantée.
- Trace sur la carte une ligne entre le point de départ et le point d'arrivée.
- Place ta boussole sur la carte, en superposant sa ligne de direction à la ligne que tu viens de tracer (la flèche orientée vers ta destination).
- Sans bouger la boussole, fais tourner le cadran pour aligner le N (nord) sur le nord de ta carte. Utilise pour cela le quadrillage nord-sud de la carte.
- L'indicateur pointe alors l'angle de ton azimut.

ligne de direction

aiguille aimantée
indicateur de l'azimut



cadran (mobile)





Un obstacle, cela se contourne !

Evidemment, d'un repère à l'autre, il n'est pas interdit de contourner un étang, un champ de culture ou un massif de ronces. Du moment que tu ne perds pas de vue ton repère, à toi de déterminer le meilleur chemin pour le rejoindre.

Mais si tu ne peux pas voir au-delà de l'obstacle, il n'y a plus qu'à calculer une route de contournement.

Pour suivre l'azimut

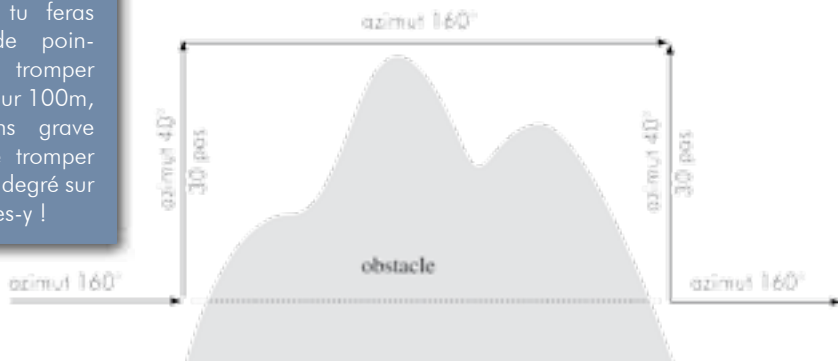
Si tu l'as calculé toi-même, passe à l'étape 2. Si tu reçois un azimut à suivre, commence par l'étape 1.

1. Tourne le cadran mobile de manière à ce que l'azimut donné (ex 90°) soit pointé par la ligne de direction.
2. Tiens la boussole bien droite devant toi et tourne sur place jusqu'à ce que l'aiguille aimantée soit alignée avec le nord du cadran.
3. Vise un repère fixe (arbre, poteau, bâtiment) se trouvant dans l'axe de la ligne de direction de ta boussole ; en cas d'absence de repère ou de nuit, un éclaireur peut se placer à distance, dans l'alignement et servir de repère.
4. Va jusqu'au repère choisi et recommence si nécessaire.

1. Change l'angle de ton azimut en y ajoutant (pour contourner par la droite) ou en y soustrayant (pour contourner par la gauche) 90° . Suis cette direction en comptant le nombre de tes pas.
2. Lorsque le terrain te le permet, reprend ton azimut initial.
3. Sitôt l'obstacle passé, reproduis l'étape 1 mais à l'inverse : en soustrayant ou en ajoutant 90° à ton azimut selon que tu avais ajouté ou soustrait précédemment. Compte le même nombre de pas que lors de la première déviation. Une fois ce nombre de pas atteint, reprends la direction de la marche souhaitée.

Bon à savoir !

Au plus ton point de repère est éloigné, au moins tu feras d'erreur de pointage. Se tromper d'1 degré sur 100m, c'est moins grave que de se tromper 10 fois d'1 degré sur 10m. Penses-y !



L'orientation autrement

Le système gps, adapté désormais aux randonneurs, peut aussi vous offrir un moyen agréable de vivre un raid. Se renseigner pour un prêt ou une location.





Boire et manger en route

Se Déplacer



L'alimentation d'un sportif, tout le monde sait que c'est essentiel. Le scout en déplacement... est un athlète, qui doit boire et manger, dans des conditions assez précaires.

Que boire et quand ?

Il ne faut pas attendre d'avoir soif pour boire : l'organisme a besoin d'eau régulièrement, tout au long de la journée.

L'hydratation doit être régulière et suffisante. Bois avant d'avoir soif environ toutes les demi-heures et en petite quantité. En effet, tu peux perdre jusqu'à 40% de tes moyens au bout d'une heure d'effort sans apport hydrique. De plus, tu bénéficieras d'une meilleure récupération en évitant ainsi crampe et courbature. Contre ces dernières, des étirements lors des haltes et à la fin de la randonnée sont un très très bon investissement ; a priori, les cours d'éducation physique t'ont montré quelques exercices très simples.

Les boissons conseillées

- De l'eau fraîche et potable.
- Eventuellement, ajouter un peu de sucre.
- Les sodas sucrés sont précieux pour donner une impression d'énergie car ils contiennent des sucres rapides, utiles au moment même mais vite brûlés ; par contre, ils désaltèrent assez peu.

Une bonne gourde !

L'eau, c'est la vie ! La base... Investir dans une gourde qui garde la fraîcheur ne semble pas du gaspillage. Il existe des housses thermos utiles si tu pars dans une région chaude. Cette gourde évitera l'achat de cannettes ou de bouteilles en plastique : tout bénéfique pour la planète !

Que manger et quand ?

Pendant un déplacement, il faut privilégier une nourriture facile à digérer. A éviter : les sauces tomates ou la choucroute. A privilégier la veille ou quelques heures avant le départ : pain, œufs (une omelette froide, par exemple), jambon fumé, salades de pâtes avec du poulet froid et un mélange de crudités. A privilégier pendant l'effort : chocolat, fruits secs, barre énergétique.

Le pain doit être préservé de l'humidité : il l'absorbe très vite.

La charcuterie doit aussi être emballée soigneusement ; on peut la transporter dans un sac avec un ou deux pains de glace. Un saucisson sec et un fromage à pâte dure sont des produits qui tiennent la distance !





Des feux de route

Et bien entendu : une ou deux pommes et une orange ! Excellent aussi pour les longs efforts : du pain d'épices.

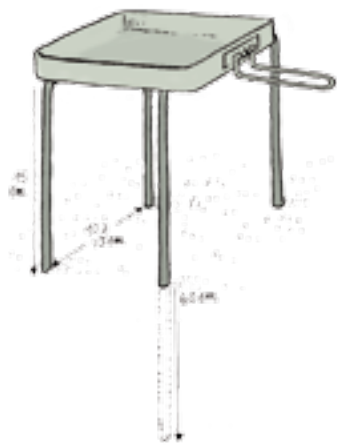
Manger chaud

Les fiches avec les recettes des trappeurs donnent des pistes pour un moment de repas agréable.

Tu peux utiliser un petit réchaud de campagne (au gaz) ou de survie (avec une pastille... pas très agréable pour l'odeur et pour la nature).

Tu peux installer un feu de cuisine : dans un fossé, en posant une grille de part et d'autre, éventuellement rehaussée par des rondins ; ou avec des rangées de briques, de blocs ou de pierre, qui servent de paroi.

Evidemment, si tu fais un feu, assure-toi que tu peux le faire dans cette zone et veille à la sécurité et à la propreté finale du lieu.



Que dit la loi ?

S'agissant de l'allumage d'un feu, tant le code forestier (art.167) que le code rural (art. 89/8°) sont catégoriques : il est strictement **interdit d'allumer du feu à l'intérieur des bois et forêts**, de même que dans les champs et pâtures à moins de 100 mètres de distance des bois, forêts et bruyères. Si le propriétaire marque son accord, alors il faut encore respecter une distance de 100 m par rapport aux bois voisins et aux habitations.



Des vélos en ordre

Se Déplacer



Regarde de près un vélo... et compte le nombre de pièces et de câbles qui le composent. Avec quelques clés, tu peux t'en sortir et procéder toi-même à l'entretien de base. Cela te permettra de faire une sortie en toute sécurité !

Les réglages de base, les vérifications indispensables

Les pneus

Des pneus mal gonflés, et te voilà collé à la route ! Lorsque tu les gonfles, fais tourner la roue pour les trouver dans une position agréable, par exemple, la pipette vers le haut.

La pression dans les pneus est définie par une mesure appelé PSI*. Le nombre de PSI est toujours marqué sur le côté de votre pneu. Pour gonfler à la bonne pression, utilise une pompe munie d'un manomètre.

* PSI : de l'anglais pound per squar inch est une unité de mesure de pression. 1 PSI = 0,069 bar.

Les freins

On le sait tous, freiner brusquement avec le frein avant est surprenant : tu risques de passer au-dessus du guidon. Donc, il faut que les deux freins fonctionnent. Parfois, il suffit de remplacer les patins.

Souvent, c'est la mécanique qui dysfonctionne : un frein bloqué, un frein qui frotte en permanence. Tu peux résoudre une partie des problèmes toi-même.

1. Vérifie que le mécanisme ne s'est pas grippé. Dans ce cas, une huile dégrissante fera des merveilles. Laisse-la agir quelques minutes puis fais fonctionner plusieurs fois le frein.



2. Souvent, le câble se coince partiellement dans la gaine, parce qu'elle a été froissée ou pliée. Il faut alors remplacer la partie de gaine abîmée. Si tu constates que le câble est effiloché en dehors de l'extrémité, remplace-le aussi.
3. Parfois, l'ensemble de la pièce du frein est de travers : il faut desserrer l'écrou et le contre-écrou qui la relie au cadre et les resserrer après avoir remis la pièce symétriquement.
4. Si le frein est trop lâche, soit tu le serres via la vis sur le mécanisme, soit tu retends le câble. Facile : tu dévisses le boulon qui serre le câble. Tu serres le frein avec ta main et avec une pince, tu retends le câble avant de refermer le boulon (bien serrer !).





Travaille avec des outils adaptés, ne force pas, pour éviter d'abîmer la forme d'un boulon ou le pas d'une vis.

Quelques petites vis permettent de régler le système dans un cadre d'écartement (pour éviter qu'il ne fasse sauter la chaîne hors des axes). Regarde attentivement pour voir ce qui est nécessaire.

La selle : plus haut, plus bas ?

Le vélo, quand on roule peu, c'est un peu difficile ou douloureux surtout si la selle n'est pas réglée à la bonne hauteur. Deux repères : assis sur la selle, le cycliste doit tenir en équilibre sur les orteils à plat (pas tout à fait sur la pointe des pieds, position trop précaire à l'arrêt). Deuxième repère : en pédalant, la jambe en position basse doit être tendue, pour que le mouvement soit complet et que la puissance soit donc maximale.

Transport des bagages

Évitez de rouler avec un sac sur le dos, c'est lourd, cela fatigue, cela déséquilibre. Utilisez des sacoches et veillez à répartir le contenu de manière équilibrée.

L'huile

L'huile sèche ou disparaît... il faut en remettre, sans exagérer, à tous les endroits où des pièces mécaniques sont en mouvement (axes des roues, axes des pédales (très important : une pédale grippée triple les efforts pour faire tourner les leviers ! Après avoir huilé, essuie le surplus avec un chiffon.

Le dérailleur

En réalité, ce système est très simple : il se tend ou se détend pour emmener la chaîne sur le plateau (avant) ou le pignon (arrière) souhaité.

Comme pour les freins, il faut aussi vérifier le coulisement du câble dans la gaine. Si nécessaire, il faudra retendre le câble, lorsque tu n'arrives plus à atteindre les pignons ou plateaux. Tu places le système sur le plus petit plateau extérieur ou pignon puis tu désertes le câble, tu le tires avec une pince avant de refermer l'écrou.

Rouler en toute sécurité

Où rouler ? Sur la piste cyclable ? Sur le côté droit de la route ? A combien ? En file indienne, de préférence.

Comment rouler ensemble sans accident ? Un responsable se place devant et veille à donner un tempo qui permet à tous de suivre. Chacun laisse l'équivalent d'un vélo d'écart par rapport au précédent : en cas d'arrêt, cela permettra d'éviter le carambolage. Chacun signale ses mouvements par un geste de la main : par exemple, pour dépasser. Chacun signale aussi les dangers sur la route : par exemple, il montre le trou, la tache d'égout. Évidemment, éviter tout changement brusque de direction. Pour les côtes, une consigne toute simple : chacun monte à son aise et les premiers attendent les autres en haut de la côte.

Comment signaler sa présence ?

Le cycliste est un usager faible. Il doit signaler sa présence aux autres utilisateurs de la voie publique.

1. Toujours avoir une sonnette en ordre pour avertir de son passage un piéton ou un autre cycliste.
2. Le système d'éclairage et de repérage doit être en ordre :
 - feu blanc à l'avant
 - feu rouge à l'arrière
 - catadioptré blanc à l'avant
 - catadioptré rouge à l'arrière
 - deux catadioptrés orange dans les rayons.
3. En portant les gilets de sécurité fluo-réfléchissants que chaque unité a reçus. Demande-les à tes animateurs !

Patrouille PASO Chaussures, et sacs à dos

Se Déplacer

Marcher quelques heures ou une journée, ce sera toujours un effort physique important. Le choix et l'utilisation du matériel joue un rôle majeur dans ces déplacements. Ils peuvent les rendre bien plus agréables, si l'on suit quelques conseils... qui ont fait leurs preuves !

Les chaussures

Toute marche de plusieurs kilomètres exige le port de chaussures adaptées :

- Elles doivent maintenir la cheville, et éviter les inflammations articulaires.
- Les semelles sont épaisses et protègent du contact avec les cailloux.
- L'intérieur est imperméable mais permet à la transpiration de s'évacuer.
- Elles sont légères et souples.

Les magasins partenaires de la fédération proposent des chaussures de qualité, à des prix abordables. Mais surtout, ils peuvent donner des conseils avisés.

Trois types de hauteur

La chaussure basse dont le contour arrière est plus bas que la cheville. Celle-ci est adaptée à la randonnée légère sur des sentiers aménagés et entretenus, sans poids sur le dos.

La chaussure moyenne dont la hauteur couvre la cheville. Celle-ci est adaptée pour les sentiers et pour les randonneurs ayant une charge moyenne sur le dos.

La chaussure haute qui est adaptée aux sentiers difficiles peu ou pas entretenus et aux randonneurs transportant une charge lourde.

Des bâtons ?

Vous pouvez d'autre part vous aider d'une paire de bâtons de marche (toujours deux bâtons, un seul ne vous aidera pas) ; ils vous permettront d'économiser de l'énergie durant les montées et d'économiser de la fatigue au niveau des genoux pendant les descentes.

Du léger pour après la marche

N'oublie pas de prévoir des chaussures légères dans ton sac pour le soir ou pour l'éventuel retour en transport organisé.

Quelle pointure ?

Le choix de la pointure, lorsqu'on est en pleine croissance, n'est pas évident ; mieux vaut une paire un peu plus grande que l'inverse ; les chaussettes et une éventuelle semelle intérieure permettront un réglage optimal. Au moment de l'achat, venir avec une deuxième paire de chaussettes !



L'entretien

Selon la matière, différents produits sont possibles. Pour le cuir, il faut régulièrement enduire d'une crème protectrice. Enduire aussi les lacets.

Pour les assouplir, on peut les remplir pendant 15 secondes d'eau tiède ; ensuite les porter jusqu'à ce qu'elles sèchent (à éviter en cas de froid !).

Ne jette pas une paire devenue trop petite : elle peut servir à d'autres !



Les chaussettes

Il faut porter deux paires de chaussettes : le frottement s'exercera entre les deux paires... et épargnera ton pied des cloques ! La première paire (intérieure) devrait être à base de laine ; on peut conseiller de la porter à l'envers, retournée, afin que les coutures ne blessent pas le pied.

La hauteur de tige des grandes chaussettes protégera tibia et maléoles contre les points de compression ou de frottements en cas d'utilisation avec des chaussures montantes.

Le sac à dos

Le sac à dos idéal est fabriqué dans un nylon solide, résistant aux petits frottements et déchirures, avec un dos respirant (type filet) et 1 à 2 poches séparées du compartiment principal du sac pour éviter de mélanger vos affaires mouillées par la pluie et vos vêtements secs.

Aucun sac n'est totalement imperméable : les coutures en fil laissent passer une part de l'eau. Selon la saison, le recouvrir d'une grande cape peut être utile. Certains effets très sensibles (médicaments) ou très précieux (sous-vêtements) peuvent être emballés dans des pochettes en matière plastique.

Un premier réglage

Le sac doit être adapté à ta taille et les bretelles réglées de manière à éviter une torsion du dos sous le poids du bagage. Cela prend un peu de temps... au début !

Le principe d'un bon portage est la **répartition des charges**. Pour que les bretelles épousent les épaules sans exercer de pression, la charge doit être, pour l'essentiel, portée par le bassin.



Voici dans l'ordre les opérations à suivre :

1. Remplir le sac à dos avant de composer l'ajustement qui correspond à votre morphologie.
2. Régler la distance entre les bretelles et la ceinture lombaire en fonction de la taille. Il existe deux grandes familles de réglage :
 - système à ruban auto-agrippant. Une sangle Velcro se cale sur un espalier gradué permettant de régler la hauteur du dos. Cette sangle vient encercler les bretelles.
 - systèmes tubulaires et rails coulissants. Les bretelles glissent sur des rails et sont bloquées à la taille souhaitée. Cette option permet un réglage fin et un amorti du sac pendant la marche.
3. Desserrer toutes les sangles et les courroies du sac.
4. Mettre le sac sur le dos.
5. Ajuster la ceinture abdominale autour du bassin. Cette partie du corps doit porter l'essentiel de la charge.
6. Ajuster ensuite la longueur des bretelles. Elles doivent reposer sur les épaules afin que le sac soit bien en place sur le dos.
7. Si besoin, ajuster la distance entre les bretelles et la ceinture lombaire afin que le sac soit placé au bon niveau sans que la pression soit trop forte sur les bretelles.
8. Ajuster les rappels de charge situés en haut des bretelles (parfois en bas) pour plaquer le sac sur le dos. Ces rappels définissent l'espace entre le sac et les épaules. Plus celui-ci est serré, plus les épaules sont sollicitées.
9. Ajuster la sangle de poitrine pour obtenir une stabilité optimale. Veiller à ne subir aucun point de contact désagréable.

Un bon remplissage

Un bon remplissage permet de répartir le poids. Il faut éviter les **déséquilibres latéraux** et les **effets de levier** en plaçant le plus lourd le plus près du dos. Il permet aussi une bonne répartition du contenu en fonction de l'intérêt de chaque chose et de sa fréquence d'utilisation. Le principe est de ne pas avoir d'éléments « pendouillant » à l'extérieur du sac et de ne pas avoir à ouvrir le sac constamment.

- Au fond du sac : les choses légères (sac de couchage). Sur les modèles permettant un accès direct au fond de sac, on place aussi des vêtements utiles dans la journée.
- Le long du dos et au-dessus du fond de sac : les choses les plus lourdes (gamelle, réchaud, tente, nourriture du soir...).
- Dans la partie haute et les poches latérales : affaires utiles à la journée en prenant soin de bien équilibrer les poches.
- Sous la poche supérieure : clefs et papiers.
- Dans la poche supérieure : objets les plus couramment utilisés ou fragiles.
- Lorsque le sac comporte une poche de ceinture, on peut y glisser quelques barres de céréales ou appareil photo numérique.



Ce réglage est parfois un peu laborieux la première fois. Quelques essais peuvent être nécessaires avant de trouver le bon réglage. A noter que des modèles spécifiquement destinés aux femmes sont aujourd'hui disponibles sur le marché.

Les vêtements

Pour une longue marche ou une randonnée de plusieurs jours, la question des vêtements mérite qu'on s'y attarde.

Le système multicouche qui consiste à utiliser plusieurs types de vêtements superposés avec transfert et évacuation de la transpiration semble être de loin le plus efficace car il est adaptable aux modifications thermiques et hydrométriques liées à la progression et aux conditions météo.

En été : sous-vêtements, short ou pantalon en toile légère ou jogging, un coupe-vent en tissu respirant style Gore-Tex, un poncho, chaussettes, chapeau, lunettes de soleil. Prévoir un tee-shirt de rechange et un sweat-shirt plus chaud.

En hiver : sous-vêtements chauds (caleçon et tee-shirt), veste polaire, veste et pantalon en gore-tex, gants, bonnet, chaussettes et lunettes de soleil.

Il ne faut surtout pas attendre de transpirer pour enlever une couche de vêtement. La transpiration, c'est de l'eau... qui va vite refroidir !

- Les matelas sont souvent trop encombrants pour être portés dans le sac. Ils seront souvent placés au-dessus de la poche principale ou accrochés par des sangles.
- Ne pas oublier d'ajuster les sangles de compression pour éviter les mouvements à l'intérieur du sac.
- Apprendre à limiter le poids de votre sac. Ne pas dépasser le quart de ton poids. Enlevons donc le superflu... mais pas la nourriture et l'eau !

En bref... comment charger le sac à dos ?

- Prendre le temps de régler le sac, pour éviter les effets de levier et pour que la charge repose surtout sur le dos.
- Le poids doit être concentré **près du dos et bien réparti**. Place le sac de couchage et le matelas en bas du sac, puis les vêtements ; le haut est réservé aux aliments, aux accessoires de cuisine et à la tente ; si tu ne transportes pas de tente, mets le matelas en haut.
- Pour un raid assez court, il est tentant de tout serrer dans un petit sac non adapté. Mais est-ce le sac en lui-même qui est lourd ? Ne vaut-il pas mieux garder un sac aux bretelles bien rembourées qu'avoir les épaules sciées par de fines bretelles qui se tordent sous le poids du chargement ?





Les messages codés

Se Déplacer



Un peu de piment pour des jeux en patrouille, par équipes de deux ou trois : des messages le long du chemin, avec des codes plus ou moins originaux. **ATTENTION** : indique la clé (sous forme déguisée, sous forme de devinette) sur les messages aux codes peu courants.

Le morse

- allo .-
- bonaparte -...
- coca-cola -.-
- docile -..
- est .
- farandole ...-
- gondole --
- hilarité ...
- ici ..
- jablonovo ----
- koïnor -.-
- limonade .-..
- moto --
- noël -.
- ostrogoth ---
- philosophe ...-
- quoquorico ---
- ramoneur .-
- sardine ...
- thon -
- union ..-
- valparaiso ...-
- wagon-post ...-
- x porte des lunettes -.-
- yoshimoto -.-
- zoroastre -.-

- 1 .----
- 2 ..---
- 3-
- 4 ----
- 5
- 6 -....
- 7 ----
- 8 ---
- 9 ----
- 0 -----

L'astuce

- Le son « o » ou « on » dans une syllabe => une barre
- Un autre son => un point

Décoder du morse

Voici maintenant une grille pour t'aider à décoder un message reçu en morse.

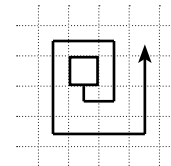
- Les cases blanches représentent un point.
- Les cases grisées représentent une barre.

1		E				T			
2	I		A		N		M		
3	S	U	R	W	D	K	G	O	
4	H	V	F	L	D	B	X	C	Y

L'escargot

Tu dessines un quadrillage. La première lettre du message est inscrite au centre du quadrillage. Les autres sont portées dans les cases en suivant une spirale partant de la case centrale. Exemple : Allez vers le peuplier situé au nord.

		I	S	R	E	I
		T	E	V	Z	L
		U	R	A	E	P
		E	S	L	L	U
		A	L	E	P	E
		U	N	O	R	D



L'alphabet des templiers

La présence d'un point dans le deuxième tableau et dans la deuxième croix permet de distinguer toutes les lettres.

A	B	C	J	K	L
D	E	F	M	N	O
G	H	I	P	Q	R
S	T	U	W	X	Y
V			Z		

Exemple : Archie devient :



La grille magique

Tu prends une grille normale. Ensuite, tu découpes un papier de même dimension que cette grille. Dans ce papier, d'une manière aléatoire, tu fais quelques trous.

Chaque trou correspond à une case de la grille. En superposant les deux éléments, ton message apparaît alors. Seul le possesseur de la « grille trouée » peut lire ton message. Exemple : Allez vers le peuplier au nord.

A	X	M	L	U	W	E	L	J	P
Z	E	W	D	Z	E	V	O	K	E
R	O	P	S	J	I	Q	N	S	Q
I	K	L	E	K	O	E	S	I	O
L	E	S	P	T	E	M	P	R	U
L	P	D	F	U	B	A	L	J	P
X	U	L	G	I	L	E	M	Z	R
S	M	I	F	M	T	K	X	H	I
E	U	E	E	C	V	S	A	T	U
C	D	N	D	R	O	N	R	G	D

A		L		L					
	E		Z	V					E
R		S							
		L		E					
		P		E					U
	P								
		L		I	E				R
S		I		T					
	U	E			A				U
		N		O					



A l'encre sympathique

Tu trempe ta plume dans du jus de citron. Tu écris ton message sur un papier. Tu laisses sécher. Ton message disparaît alors.

Tu peux utiliser aussi de la salive, du lait, du vinaigre, du jus de pomme de terre ou d'oignon (coupe le légume en deux et frotte directement ta plume sur la pulpe).

Pour le voir réapparaître, tu passes une flamme sous le papier. Attention pas trop près ! Quelques essais sont nécessaires pour tester la qualité du papier et la quantité de jus nécessaire.

En deux lignes

Ecris ton message sur deux lignes : en alternance, une lettre sur la ligne du haut, une sur celle du bas. Pour compliquer les choses, on peut écrire les lettres de chaque ligne par groupes de trois ou quatre, comme s'il s'agissait de mots.



Eau et savon

Trempe une plume à dessin dans un peu de savon liquide (savon vaisselle ou shampoing pour mains) et ensuite écris ton message. Au fur et à mesure que tu écris, l'encre disparaît. Pour faire réapparaître le texte, place la feuille sous un jet d'eau... miracle le message peut être lu.

En carré

Les lettres se succèdent dans un carré, simplement !
Si on découpe le carré, en bandes, on crée un code à tirettes.

Lettres décalées

Chaque lettre est remplacée par celle qui la suit ou la précède dans l'alphabet. Tu peux décaler de plusieurs lettres aussi : le code de Jules César utilisait un décalage de trois lettres.
Un autre exemple est celui de l'avocat (A vaut K).

Le message chiffré

On remplace les lettres par un groupe de deux chiffres. Par exemple : A = 01, B = 02

Le livre codé

Il faut pour cela un livre en deux exemplaires identiques (même édition) ou deux annuaires téléphoniques.

Message lié

Tous les mots sont écrits sans aucun espace, aucune ponctuation entre eux : bonjourlesamiscestarchielamascottedesscoutsécclairseursquivoussalue.

Le principe : tu choisis une page. Tu inscriston numéro sur une feuille de papier. Ensuite, parcours la page jusqu'à trouver la première lettre de ton message. Tu lui donnes un code en deux chiffres : le premier indique la ligne, le second la position de la lettre. Exemple : 14-4 : la lettre se trouve à la ligne quatorze, c'est la quatrième lettre de cette ligne.

Pour décrypter un message

Pour comprendre un message secret dont tu ne connais pas le code, voici quelques petits trucs :

1. La fréquence des lettres
Par exemple, sur 100 lettres, on rencontre en moyenne 18 lettres E, 8 lettres S...

+ lettre très fréquente	E	environ 18 %
+ lettres fréquentes	SANTIRULO	de 8 à 5 %
+ lettres peu fréquentes	DCPM	de 5 à 3 %
+ lettres rares	QVGF	de 2 à 1 %
+ lettres exceptionnelles	KW	
2. La proportion de voyelles sur l'ensemble des lettres d'un texte clair est d'environ 44 %.
3. Les lettres doublées les plus fréquentes sont, par ordre décroissant : SS LL TT NN MM.
4. Une consonne doublée est toujours précédée d'une voyelle, elle est suivie soit d'une voyelle, soit d'un « R » ou d'un « L ».
5. La voyelle « E » est pratiquement la seule qui est souvent doublée.





En patrouille, par petites équipes, ou avec une autre patrouille, un raid ou un jeu avec les bons vieux signes de piste, cela reste un moment amusant. Suspense, humour, tactique : les signes et les messages sont des valeurs sûres !

Scouting : observer, approcher, suivre une route...

Suivre une piste, se camoufler pour observer... ce sont les premières activités conçues par Baden-Powell. Au départ, il les a essayées, par nécessité, dans un contexte de guerre, à la fin du 19^e siècle et au début du siècle suivant. Ensuite, il en a fait la base de son mouvement d'éducation. Pour lui, ces activités développaient le sens de l'écoute, de l'observation, l'esprit d'équipe, dans un lien étroit avec la nature et par une stimulation naturelle. C'est par l'action, c'est en agissant que l'on apprend, pour peu que l'on reçoive des espaces de liberté dans un climat de confiance : il rejoint ainsi tous les pédagogues qui dénonçaient l'échec d'une éducation centrée sur la transmission... passive.



L'art d'organiser une piste

Quelques conseils et quelques rappels... rassemblés au fil des générations.

- Une piste doit toujours être claire et sans ambiguïté. Si tes signes sont confus, ceux qui suivent ta piste auront du mal à les déchiffrer ; une fois perdus, ils ne pourront plus suivre les autres signes ni découvrir messages, énigmes, actions...
- Sur une route ou sur un chemin, place toujours les signes de manière à ce que les marcheurs respectent le code de la route (voir fiche *Sur la route et dans les bois*) ; évidemment, s'il y a un trottoir ou un chemin pour les piétons, c'est de ce côté qu'il faut tracer la piste !
- Une bonne piste est facile à suivre par quelqu'un d'attentif et ne saute pas aux yeux de ceux qui ne sont pas concernés, il n'est donc pas nécessaire de cacher tes signes sous des buissons.
- Étant donné que tu n'es pas spécialement le seul à tracer une piste, il est essentiel

de temps en temps de signer ta piste (ex. : à la craie, ton n° d'unité ou en forêt : bout de tissu), ceci pour éviter des interférences avec d'autres.

- Si tu utilises des branches, ne les arrache jamais des arbres vivants, prends du bois que tu trouveras sur le sol ou des branches cassées.
- N'oublie pas non plus que les intempéries peuvent effacer tes signes, il te faut donc prévoir des signes qui ne se détériorent pas (ex. : pas de craie par temps de pluie).
- A la fin de l'activité, démonte tous tes signes de piste.

L'organisation des départs

Dans la plupart des jeux de piste, les traqueurs partent les uns après les autres pour découvrir la voie ; mais il arrive fréquemment que quelques-uns se rejoignent sur la piste, ils n'ont donc plus qu'à se suivre, ce qui amène beaucoup de confusion lors du classement des joueurs. Cette plaie des jeux de piste mal organisés s'appelle le « éléscopage ».

Pour l'éviter, il faut établir un rythme de départs individuels suffisamment écarté (15 à 30 min. selon la distance à parcourir) ou bien placer en cours de piste des commissaires neutralisant les temps de certains joueurs pour maintenir suffisantes leurs distances mutuelles. Le mieux est encore de tracer plusieurs pistes différentes (une par groupe si cela se joue en équipes).



Les signes de piste, classés par catégorie

Les signes de piste sont fixés par une convention, mais tu peux parfois en inventer toi-même en fonction des situations.

Attention :

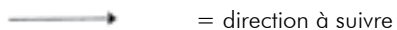
- Une croix sur un signe inverse toujours sa signification.
- Les chiffres représentent des pas de 1 m.

1. Les signes de piste tracés

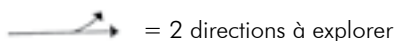
D'autres systèmes existent, nous avons choisi les plus courants. Mais tu peux aussi imaginer une piste tracée avec des bouts de laine (en faisant attention à ne pas changer trop souvent de couleur) ou des bouts de tissu (également sans trop changer), avec des punaises, des traces dans la terre faites avec un bout de bois, des pelures de pommes de terre ou autres, de la ficelle... selon ton imagination et les situations.



= danger



= direction à suivre



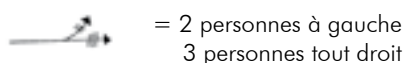
= 2 directions à explorer



= fausse piste



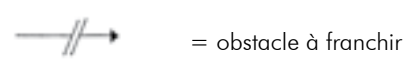
= fin de piste



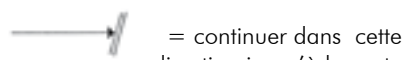
= 2 personnes à gauche



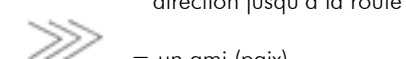
= 3 personnes tout droit



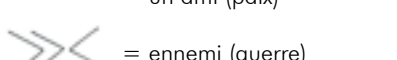
= eau potable



= obstacle à franchir



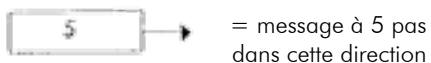
= continuer dans cette direction jusqu'à la route



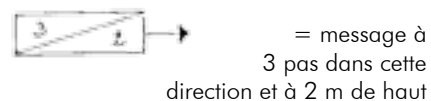
= un ami (paix)



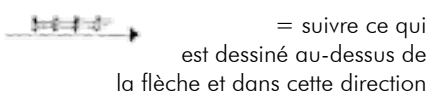
= ennemi (guerre)



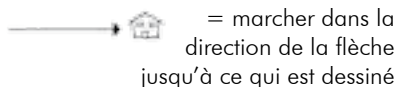
= message à 5 pas dans cette direction



= message à 3 pas dans cette direction et à 2 m de haut



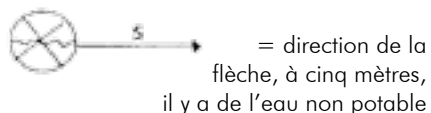
= suivre ce qui est dessiné au-dessus de la flèche et dans cette direction



= marcher dans la direction de la flèche jusqu'à ce qui est dessiné

On peut combiner des signaux, ex.:

- une croix
- un signe "eau potable"
- une flèche
- des chiffres

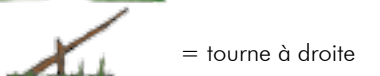


= direction de la flèche, à cinq mètres, il y a de l'eau non potable

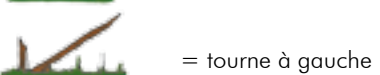
2. Les signes de bois



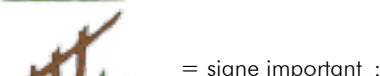
= direction à suivre



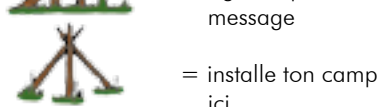
= tourne à droite



= tourne à gauche



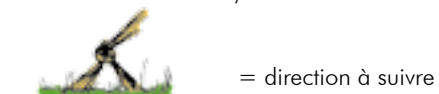
= signe important : message



= installe ton camp ici



3. Les signes de prairie (nœuds dans le foin ou hautes herbes)



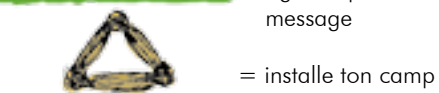
= direction à suivre



= la piste va tourner



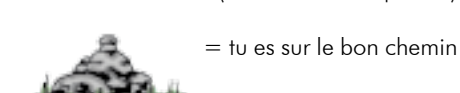
= signe important : message



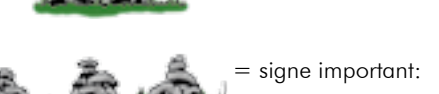
= installe ton camp ici

4. Les signes de montagne

A base de « cairns » (entassement de pierres)



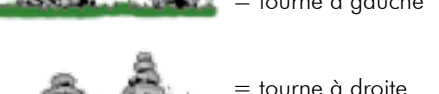
= tu es sur le bon chemin



= signe important : message



= tourne à gauche



= tourne à droite

Lorsque tu changes de système de piste (classique-bois...), prévien par le signe suivant :



Les carrefours

C'est une technique très simple qui permet de tracer une piste sans rien laisser d'apparent.

Le principe : à chaque carrefour, toutes les routes sont numérotées de gauche à droite. Tu indiques sur le message le numéro de la route à suivre. Tu procèdes de même pour chaque carrefour.

Exemple : "1 - 3 - 2 - ..."

Au premier carrefour, prendre la route la plus à gauche. Au deuxième carrefour, prendre la troisième route, en commençant à compter par la gauche.

Cette technique très simple présente cependant un inconvénient majeur : une petite erreur à un carrefour va entraîner la patrouille dans une voie totalement fautive (erreur en cascade).

Solution : prévoir des points repères.
Ex. : 1 - 3 - (église) 2 - ...



Le scoutisme, c'est l'aventure et la découverte ! Mais pas au prix de votre sécurité ni au mépris de règles qui ont une raison d'être. Lisez donc attentivement ceci...

Sur la route

D'abord, éviter la route

Au moment de construire votre itinéraire, veillez à éviter les routes fort fréquentées ! Sur une carte, ce sont souvent de longues lignes droites. Privilégiez les petits chemins, qui vous emmèneront souvent dans des lieux plus jolis !

Où marcher : droite ou gauche ?

La règle d'or est évidemment de **marcher loin des voitures**, aux endroits prévus pour les piétons. C'est-à-dire, par ordre de priorité :

1. Les **trottoirs** et endroits indiqués par l'un de ces panneaux :



2. Les **accotements** (espaces qui ne sont, ni des trottoirs ni des pistes cyclables et qui se trouvent entre la chaussée et un talus, un fossé ou des limites de propriété.)
3. Les **pistes cyclables**, à condition de céder le passage aux vélos et mobylettes.

S'il n'y a aucun de ces aménagements, vous pouvez marcher sur la chaussée. Dans ce cas, la règle générale est de **marcher à gauche** et le plus près possible du bord de la chaussée, **en file indienne**.

Petite subtilité toutefois : si dans un cas précis, vous ne voyez pas bien les voitures qui arrivent (par exemple : dans un virage), vous pouvez traverser et **marcher à droite**. L'important est de bien voir les conducteurs arriver et que l'on puisse vous voir de suffisamment loin.

En France, on marche toujours à gauche, sauf si c'est moins dangereux à droite.

Comment traverser ?

- **Traverser à un feu** : vous devez attendre que le feu pour piétons passe au vert. S'il passe au rouge pendant la traversée, les scouts déjà engagés peuvent poursuivre leur traversée. Ceux qui se trouvent sur le trottoir à ce moment-là ne peuvent pas traverser, même s'ils font partie du groupe. Ils doivent attendre que le feu pour piétons repasse au vert.
- **Traverser sur un passage pour piétons (sans feu ni policier)**. Vous êtes obligés de traverser sur le passage s'il y en a un à moins de 30 mètres. Attends que toute la patrouille soit là avant de commencer à traverser. Attention, une voiture qui arrive ne peut pas s'arrêter sur place et encore moins un camion !
Remarque : même à un passage pour piétons, le tram est toujours prioritaire !
- **Traverser sans passage pour piétons à moins de 30 mètres**. Tu dois attendre qu'il n'y ait plus de voiture qui arrive. Ensuite, quand ta patrouille a commencé à traverser, les conducteurs ne peuvent pas la couper.

Conseil : Pour traverser, choisis un endroit où vous voyez bien des deux côtés de la route et d'où on vous voit bien. Ne traversez donc pas dans un virage, ni au sommet d'une côte, et si possible pas entre des voitures en stationnement.

Comment signaler un groupe ?

Le port d'accessoires **fluo-réfléchissants** est vivement recommandé. Les couleurs fluo vous rendent plus visibles pendant la journée tandis que dans l'obscurité, ce sont les réfléchissants qui vous aident à être mieux vus. Si vous portez tous des vêtements sombres, vous serez quasi invisibles. Un conducteur ne vous verra dans la lumière de ses phares que lorsqu'il sera à 20 mètres de vous. Avec un gilet réfléchissant, vous serez repérés à 150 mètres !

Chaque unité a reçu des gilets fluo-réfléchissants, demande-les à tes animateurs !





Un scout à pied est un usager faible

L'adjectif est clair : à pied ou à vélo, en cas de confrontation avec un véhicule, on sait qui l'emporte...

Sont considérés comme usagers faibles ou vulnérables : les piétons, les cyclistes et les passagers des transports en commun (train, tram et métro).

Ne sont pas considérés comme usagers faibles les conducteurs d'un véhicule à moteur (voiture, camionnette, camion, moto...).

Les routes

Les routes ont au minimum la largeur d'un véhicule et sont généralement recouvertes de pavés, de béton ou d'asphalte. Les routes sont accessibles à tout le monde.

Les chemins

Ils sont plus larges que les sentiers et leur largeur est suffisante pour laisser passer un véhicule même s'ils ne sont pas aménagés dans ce but. Les chemins sont souvent de terre, parfois ils sont recouverts de gravillons. Ils sont accessibles à tous sauf aux engins motorisés.

Les sentiers

Ils sont étroits, leur taille ne permet pas le passage de deux piétons de front. Seuls les piétons peuvent circuler en forêt sur les sentiers, les autres utilisateurs ne sont autorisés à circuler qu'en cas d'existence d'un balisage adéquat.



Dans les bois

Les règles de circulation dans les bois varient d'une autorité à l'autre : il faut donc se renseigner. Souvent, à l'entrée d'une forêt, des panneaux précisent les usages autorisés. Les règles présentées ci-après s'appliquent dans toute la Région wallonne.

Ces règles ont pour but de protéger la forêt et ses habitants. Un groupe inattentif pourrait par exemple chasser des animaux en période de reproduction ou saccager de jeunes plantations.

Qui peut circuler où ?

	Piétons	Cyclistes Cavaliers Skieurs	Véhicules à moteurs
Routes	OK	OK	OK
Chemins	OK	OK	INTERDIT
Sentiers	OK	INTERDIT	INTERDIT
Aires balisées	OK	OK	OK



Une aire pour un bon jeu d'approche ? Sur autorisation

Nos jeux scouts ne sont pas interdits dans les bois. Les jeux de piste, les grands jeux sur les sentiers et les chemins ne posent évidemment pas de problèmes. Par contre, pour quitter les chemins et sentiers, il te faudra absolument l'accord du responsable local du Département de la nature et des Forêts.

Si tu veux réaliser un jeu ou une activité en dehors des chemins et sentiers, il te faudra introduire la demande, au moins deux mois à l'avance :

- si c'est un bois privé : au propriétaire du bois
- si c'est un bois public : à l'agent local du Département de la nature et des Forêts (l'agent ou le garde forestier). Tu trouveras ses coordonnées sur le site : <http://cartocit1.wallonie.be/pw/>.

L'objectif de cette législation n'est pas de t'embêter. Au contraire, c'est pour que la forêt soit encore accessible aux futurs éclaireurs. Les mouvements de jeunesse ont obtenu une dérogation à l'interdiction de quitter chemins et sentiers : il faut veiller à ce qu'elle persiste !





La trousse de secours



Bosses et Bobos

D'abord, un support étanche

Lorsque vous êtes en activité de patrouille, forcément, la boîte de soins complète de la troupe n'est pas à portée de main. Il faut organiser une trousse de secours de patrouille, facilement transportable.

Utiliser pour cela une trousse bien étanche, de préférence avec des compartiments. On en trouve par exemple dans les magasins de sport, au rayon trekking-aventure.

Quelques règles d'or pour composer et entretenir la trousse de secours

- A priori, seuls les médecins et les infirmiers habilités à le faire peuvent donner des médicaments. Dans un souci de réalité de terrain, Les Scouts, en cohérence avec d'autres organisations de jeunesse, se sont mis d'accord sur une liste maximale des médicaments que tu peux utiliser. Le but est d'éviter de créer des réactions allergiques ou de subir des effets non désirés, provoqués, par exemple, par la conjonction de deux médicaments incompatibles.
- Il est préférable de toujours commencer par vérifier la fiche santé de l'éclaireur concerné.



- Avant et surtout après chaque activité, l'éclaireur qui a choisi la fonction de secouriste de patrouille entretient la trousse de secours. Il veille à ce que tout soit sec, bien rebouché, que le contenu soit propre et à jour.

Chacun son métier !

Ne pas hésiter à consulter un médecin si un symptôme jugé inquiétant se présente. Cela ne veut pas dire encombrer les urgences d'un hôpital au premier bobo mais mieux vaut être prudent. Les pharmaciens sont souvent très qualifiés pour donner un premier conseil.





Le contenu de la trousse de secours

Des outils indispensables

- des compresses
- des gants à usage unique
- des pansements
- 1 paire de ciseaux

Autres éléments importants

- 1 bande de crêpe élastique en coton et 3 fixations
- 1 bande Velpeau
- eau oxygénée
- eau potable
- flapsule* de sérum physiologique
- pince à épiler
- pince à tiques
- savon liquide
- tampons alcoolisés

* flacon à usage unique



pince à tique

Médicaments (maximum autorisé !)

- crème à l'arnica
- crème Eucéta® ou Calendeel®
- désinfectant (Cédium® ou Isobétadine®)
- flamigel®
- lopéramide
- paracétamol

Trois documents

- cette fiche, *Bosses et bobos*
- les fiches santé des membres du groupe
- un formulaire de déclaration d'accident
- les cartes SIS



Si possible, pouvoir disposer de

- glace ou Cold pack
- gobelets en plastique
- lampe de poche
- nécessaire de toilette (bassin, savon neutre, gants de toilette propres, essuies propres)
- sacs poubelle en plastique

Un brevet pour les aînés !

Notre fédération organise deux fois par an un week-end au cours duquel tu peux apprendre les gestes élémentaires à poser en cas de blessure, de maladie, d'accident : c'est le brevet **Bosses et bobos**.

Informations sur le site www.lesscouts.be.

Les inscriptions se font par téléphone au 02.508.12.00.

Tu auras la chance d'y rencontrer environ deux cents autres éclaireurs, dans une ambiance très joyeuse.





Les soins élémentaires

Bosses et Bobos



Le scoutisme ne se vit pas dans un fauteuil ! On bouge, on travaille, on cuisine, on est dehors par tous les temps... Parfois, une blessure ou un début de maladie surgit en plein milieu d'un week-end ou d'un camp. Dans la limite de tes compétences, tu peux régler toi-même un certain nombre de problèmes, exactement comme une mère ou un père le fait pour ses enfants. Evidemment, en cas de danger ou d'incertitude, tu t'adresses à un médecin : chacun son métier !

Cinq précautions générales Prudence avec tout médicament !!!

1. N'oublie jamais que tu n'es pas médecin (même si tu as suivi des cours à la Croix-Rouge). Rien ne vaut l'avis ou l'intervention d'un docteur, c'est son boulot. Lui seul a le droit de prescrire des médicaments ou de définir un traitement.
2. Avant d'administrer un médicament, il est absolument nécessaire de bien lire le mode d'emploi du médicament en question. Il faut aussi vérifier que le scout à qui tu le proposes n'a aucune allergie ou interdiction par rapport à ce produit. En cas de doute, les parents peuvent être consultés, par téléphone.
3. Pour la conservation des médicaments, il convient de les garder toujours dans leur boîte d'origine, à l'abri de la lumière, de la chaleur et de l'humidité.
4. Un petit dérangement dans le fonctionnement du corps n'est parfois dû qu'à un changement de ses habitudes (culinaires, sommeil, chaleur...). En cas de mauvais fonctionnements bénins, recours d'abord à des moyens « naturels ». Boire beaucoup d'eau ou manger des fruits décongestifs, manger du riz ou du chocolat entraîne l'effet contraire. Il existe des tisanes apaisantes pour aider à s'endormir. Enfin, du miel dans du lait chaud calme une légère irritation de la gorge qu'il convient d'entourer d'une écharpe, y compris la nuit !
5. Il est impératif de tenir un carnet de soins en notant pour chaque « malade » ce qu'on lui a donné, en quelles quantités et à quel moment (jour et heure).



Une entorse

L'entorse est une lésion douloureuse à une articulation, causée par une distension violente. Les ligaments peuvent être endommagés.

1. Calmer la victime.
2. La coucher.
3. Mettre une pommade chauffante et/ou anti-inflammatoire.
4. Faire un bandage légèrement serré si l'on est sûr qu'il ne s'agit pas d'une fracture.
5. Consulter un médecin.

Une brûlure

D'abord, identifier le type de brûlure

En cas de brûlure électrique ou de brûlure par produit chimique, ne pas tenter de neutraliser avec un autre produit, se rendre d'urgence à l'hôpital.

Si la victime ne sent pas la douleur, la brûlure est grave car les tissus sont atteints en profondeur.

Premier degré : la peau devient rouge et douloureuse.

Deuxième degré : une cloque apparaît (elle peut être ouverte).

Troisième degré : la peau est atteinte en profondeur... Elle prend une coloration blanche, brune ou noire.

Traitement d'une brûlure

Brûlure simple au premier degré et au deuxième degré peu étendue (surface inférieure à la main de la victime)

1. Placer immédiatement la brûlure sous l'eau courante ($\pm 20^\circ$) pendant ± 20 minutes (la fraîcheur de l'eau atténue la douleur et ralentit l'évolution de la brûlure).
2. Couvrir d'une compresse ou d'un bandage stérile et humide. S'abstenir de toute autre forme de traitement : surtout, ne pas apposer de corps gras comme d'anciennes générations le faisaient ; cela crée un effet de friture catastrophique !

Brûlure grave : au deuxième degré (surface supérieure à la main de la victime) et **au troisième degré**

1. Procéder comme pour une brûlure simple.
2. Consulter le médecin ou aller à l'hôpital.

Une insolation

D'abord, prévenir !

- Porter un chapeau, une casquette.
- Enfiler un T-shirt clair (il renvoie la lumière contrairement aux couleurs sombres qui l'absorbent).
- Boire au moins 2 litres d'eau. En cas d'effort physique important, saler l'eau : une cuillère à café de sel par litre.
- Se méfier de la réverbération : la protection d'un parasol ne met pas totalement à l'abri des rayons du soleil. Utiliser des lunettes de soleil.

En cas de malaise

- Se mettre à l'ombre.
- Refroidir l'organisme par des compresses froides sur le front et le cou (gant ou esuie mouillé).
- En cas de fièvre, prendre un antipyrétique (paracétamol) et consulter un médecin (également en cas de confusion : un gros coup de chaleur peut être très dangereux).

Des coups de soleil

Prévention

Appliquer une crème solaire sur le corps. Vérifier que le degré de protection est suffisant. Sur les parties sensibles, utiliser l'écran total.

Soins

La peau est rouge mais intacte :

1. Prendre une douche tiède ($\pm 20^\circ$).
2. Appliquer une crème hydratante ou après-soleil non parfumée. Les personnes sujettes à des allergies se feront conseiller par un pharmacien.

La peau présente une cloque ou une plaie ? Traiter le coup de soleil comme une brûlure.

Avant de soigner une blessure, se laver les mains et les essuyer avec une serviette propre. Ne pas oublier de désinfecter et de renouveler les pansements chaque jour.

Une plaie

1. Nettoyer la plaie avec de l'eau (et du savon). Agir du centre vers l'extérieur. Rincer et sécher avec un linge propre. Si un corps étranger est trop profondément enfoncé, faire intervenir un médecin.
2. Désinfecter avec un antiseptique incolore. Ne pas utiliser d'ouate car elle adhère à la plaie.
3. Couvrir la plaie avec des compresses stériles.

Si la plaie rougit, devient douloureuse ou si du pus apparaît, il vaut mieux consulter un médecin.

Le vaccin contre le tétanos assure une protection de dix ans, hors milieu à risques. Veiller à le renouveler à temps ! (tous les 5 ans, chez les enfants).

Des spores tétaniques peuvent se trouver dans la terre, la poussière, la rouille, les selles d'homme ou d'animal. Elles risquent de s'introduire dans le corps par le biais d'une plaie, même toute petite.

Des échardes, des épines

Si l'épine est trop profondément enfoncée, faire intervenir un médecin. Un médecin généraliste est bien entendu tout à fait apte à pratiquer ce type d'intervention.

1. Désinfecter le point d'impact avec un antiseptique incolore.
2. Retirer le corps étranger avec une pince à épiler désinfectée avec l'antiseptique.
3. Désinfecter à nouveau.



Des saignements

Attention : laisser s'écouler librement tout saignement (par la bouche, le nez et/ou les oreilles) survenant après un coup sur le crâne ou sur la face. Dans ce cas, consulter d'urgence un médecin.

1. Exercer une pression directe sur la plaie à l'aide de compresses ou d'un linge propre plié. Ne pas poser de garrot : cela pourrait créer un caillot dangereux !
2. Après 10 minutes de pression directe, réaliser un bandage serré sans jamais retirer les compresses.
3. Si l'hémorragie est importante, emmener la victime à l'hôpital en comprimant toujours le point de saignement.

Attention à bien superposer les couches pour la pression sans jamais les retirer. L'hémorragie reprendrait de plus belle.

Des saignements de nez

1. Asseoir la victime.
2. Maintenir sa tête droite pour lui éviter d'avaler le sang.
3. Comprimer la narine.

Une piqûre d'insecte

En cas de piqûres multiples ou de piqûres à la gorge (risque d'étouffement), consulter immédiatement un médecin.

1. Désinfecter immédiatement l'endroit atteint au moyen d'un antiseptique incolore.
2. Retirer délicatement le dard à l'aide d'une pince à épiler. Éviter de le faire avec les ongles (risque de percer la pochette de poison et de le disséminer).
3. Désinfecter à nouveau.
4. Pour calmer la douleur, appliquer sur la piqûre l'Eucéta® ou Calendeel®.

Des cloques

La cloque (« cloche ») est une réaction de l'organisme à la suite d'une brûlure au second degré ou du frottement prolongé d'un objet sur la peau.

Ne pas toucher une cloque intacte. La peau forme un film protecteur contre l'infection.

Si la cloque est située à un endroit gênant (talon, ceinture...), la percer comme suit :

1. Désinfecter la peau irritée au moyen d'un antiseptique incolore.
2. Désinfecter une aiguille et percer la cloque.
3. Evacuer le liquide et laisser dans la peau un trou assez grand pour éviter que la cloque ne se reforme.
4. Désinfecter à nouveau la plaie.
5. Protéger par un pansement (adhésif) stérile, type « seconde peau ».
6. Surveiller l'évolution de la plaie (elle ne doit pas s'infecter).



Prévention des cloques : la double chaussette

Les cloques au pied sont le résultat d'un frottement entre la chaussette, comprimée dans la chaussure et la peau du pied. En portant une double paire de chaussettes, on transfère une partie de ce frottement entre les deux paires. A essayer... dans des chaussures suffisamment grandes.

Une intoxication

A cause de médicaments, d'aliments avariés, de champignons toxiques...

1. Si la victime est bien consciente, faire vomir immédiatement (dans la minute qui suit l'ingestion) et garder les vomissures.
2. Appeler immédiatement le Centre Antipoison au 070.245.245. Il dictera la conduite à suivre.
3. Garder les médicaments (avec emballages, notices explicatives), les aliments ou les champignons pour les montrer au médecin.



Par absorption de détergent, produit chimique...

1. Ne pas vomir (risque de pneumonie chimique).
2. Ne rien boire sans consultation préalable, surtout pas de lait, comme on le croyait auparavant.
3. Appeler immédiatement le Centre antipoison au 070.245.245 qui dictera la conduite à suivre.
4. Garder les emballages et produits pour les montrer au médecin.

Te former, ce serait génial !

Près de chez toi, tu peux suivre une formation aux premiers soins : le BEPS (brevet élémentaire de premiers soins) est organisé par la Croix-Rouge. Informations sur leur site www.croix-rouge.be.

Notre fédération organise deux fois par an un brevet analogue, réservé aux aînés de

Des douleurs diverses

- **Etat fiévreux, mal de tête** : donner du paracétamol.
- **Maux de dents** : même chose ; si cela ne s'atténue pas, il faudra demander un rendez-vous chez un dentiste ou aller chez le médecin qui pourra prescrire un anti-douleur plus puissant.
- **Diarrhée** : commencer par changer l'alimentation (éviter jus, fruits, viande, privilégier le riz, les carottes, le pain grillé). L'éclaireur accablé peut recevoir du Lopéramide 1x par jour environ, 1h avant l'activité (bien vérifier qu'il peut prendre ce type de médicament). La règle de base étant cependant de ne jamais l'utiliser sauf en cas de diarrhées précédant soit un voyage important (plusieurs heures) soit une situation où il n'y aura pas facilement de toilettes. Pas de traitement en cas de diarrhée sanglante, il faut consulter un médecin.
- **Nausée à l'estomac** : commencer par freiner ou changer l'alimentation. Si cela persiste, il faut consulter un médecin.



Un malaise

L'effort, la fatigue, le changement de rythme de vie peuvent provoquer chez certains une chute de tension. Celle-ci, sans prévenir, peut causer un étourdissement, voire un évanouissement. Que faire ?

1. Coucher la victime et la recouvrir d'une couverture s'il fait froid.
2. Surélever ses jambes (en les posant sur une chaise, en les tenant).
3. Laisser de l'air, éviter l'attroupement.
4. La victime revient à elle assez rapidement : lui parler, la rassurer.
5. Lui donner un peu d'eau sucrée, de coca.
6. L'installer dans un lieu confortable, la laisser se reposer.
7. En cas de doute, se rendre chez le médecin pour vérifier la tension ; il prescrira peut-être un médicament approprié à cette situation spectaculaire mais peu grave.

Dans un cas grave

(accident, perte de connaissance prolongée)

1. Appeler le 112 et indiquer avec précision
 - le lieu
 - le type d'accident
 - le nombre de victimes
2. Déplacer le moins possible la victime, la laisser couchée sur le sol, la couvrir, la reconforter.
3. Si elle est inconsciente, la placer dans la position latérale de sécurité.





Des échasses



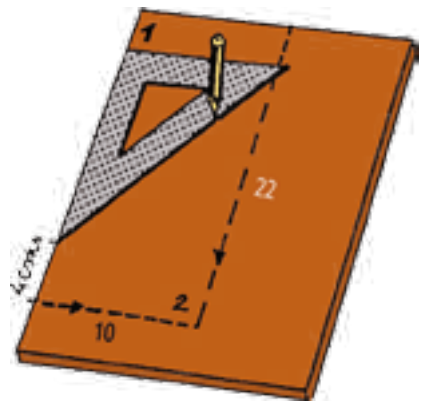
Idées D'activités

Pour grandir d'un seul coup et marcher à pas de géant, rien de tel que des échasses ! Tu les fabriques en quelques instants et tu arriveras assez vite à tenir dessus.

Matériel

- 2 manches ou deux chevrons de 4 cm de diamètre et de 1,60 m de long
- un morceau de planche de 10 x 22 cm minimum et de 2,7 cm d'épaisseur
- 2 clous ou vis de 4 cm de long
- 4 clous ou vis de 7 cm de long et de 3 mm de diamètre

Pour marcher, tu cales les bâtons derrière les épaules, leur taille varie donc en fonction de la tienne. Il vaut mieux les prendre les plus longs possible, tu peux les couper par la suite.



Réalisation

Tu traces sur la planche les 2 marchepieds, comme indiqué sur le croquis, en te servant d'une équerre (l'outil indispensable pour obtenir une vraie perpendiculaire).

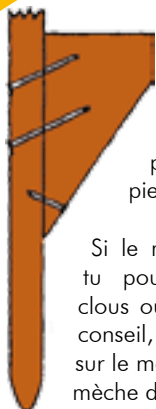
Tu mesures et tu marques avec précision l'emplacement des marchepieds sur les bâtons (à 15 cm au moins, choisis la hauteur !).

Tu scies ensuite les deux marchepieds en suivant les traits réalisés sur la planche.

A cet emplacement, tu fais sur chaque bâton un plat avec la râpe ; ce plat permet au marchepied d'être mieux fixé.

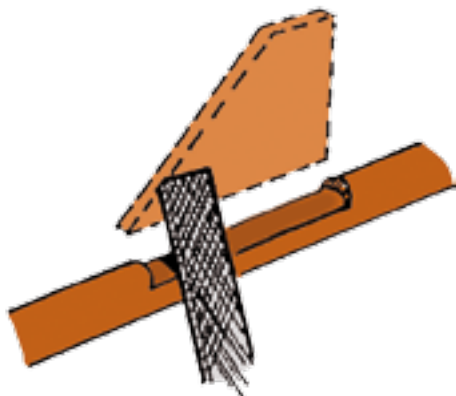
Tu les ponces au papier de verre après avoir adouci les angles à la râpe.





A l'emplacement marqué (vérifie bien afin d'éviter de marcher avec un pied plus haut que l'autre), tu enfonces le petit clou qui traverse obliquement la partie inférieure du marche-pied et le manche.

Si le manche est un bois tendre, tu pourras enfoncer les grands clous ou vis sans difficulté. Un bon conseil, perce deux trous en oblique sur le manche avec une vrille ou une mèche de foreuse d'un peu moins de 3 mm de diamètre.



Confort

A l'endroit où les échasses passent sous les bras, tu peux clouer ou punaiser des morceaux de cuir ou de toile, récupérés de sacs, de mallettes, ou encore de chambre à air.

Perfectionnement

Plutôt que de visser ou clouer les marche-pieds, tu peux les boulonner. Cela te permet de prévoir plusieurs hauteurs, en forant d'autres trous. Tes échasses deviennent réglables. Il faut évidemment se protéger des vis qui dépasseraient : en les entourant d'une cheville en plastique, par exemple, attachée avec du ruban adhésif solide.

Un parcours chronométré

Vous pouvez créer un parcours avec quelques obstacles : un fil à franchir, un pont basculant, un slalom... A vous de trouver la limite entre le plaisir et le danger ! En principe, on ne tombe jamais de haut ni très mal d'une échasse !





Un radeau



Idées D'activités

Le radeau, c'est une embarcation collective pour une sortie de quelques heures ou une randonnée sur l'eau de deux ou trois jours, avec bivouacs au bord de l'eau.

Faire les plans

- La taille du radeau dépend du nombre d'occupants : une place pour chacun (un peu moins d'un mètre carré). Sa forme doit être simple et robuste, plutôt rectangulaire que carrée et pas trop grande.
- Conçois un radeau léger. Le tirant d'eau (partie du radeau qui s'enfonce dans l'eau) doit être le plus petit possible pour ne pas accrocher le fond de la rivière et les rochers. Le tirant d'air dépendra de la hauteur libre sous les obstacles au-dessus de la rivière. Pas besoin de prévoir un long mât qu'il faudrait démonter pour passer sous les ponts !
- Dessine un radeau simple s'il y a lieu de le construire sur la berge de la rivière, ou démontable si tu prévois un transport en petite remorque. Un gouvernail à l'arrière comme sur les pédalos peut être utile mais n'est pas indispensable.

Les matériaux et la réalisation

1. Le cadre

Des perches de sapin assemblées par woodcraft feront très bien l'affaire pour le cadre. Les perches seront assez fines et de préférence pas fraîchement coupées car trop lourdes (jeunes, elles sont chargées de sève). Avant l'assemblage, il est important de nettoyer les perches de tous les morceaux de branches, de toutes les aspérités pour éviter des blessures.

Tu peux également utiliser des matériaux de récupération comme des conduites d'égouttage en polyéthylène colmatées à chaque extrémité et assemblées avec boulons et tiges filetées.

2. Le plancher

Réalise un plancher au-dessus du cadre et fixe les flotteurs en dessous. Pour le plancher, utilise si possible des planches de bois ou des panneaux en triplex. Tu peux également tresser des bandes découpées de chambres à air. C'est plus léger et plus confortable que du bois.





Attention, ne pas utiliser d'éléments qui ont contenu des produits toxiques et qui ne peuvent être nettoyés. Ce serait catastrophique pour ta peau et pour les rivières ! Tu éviteras les matériaux polluants ou dangereux, rouillés, coupants ou pointus.

3. Les flotteurs

Pour les flotteurs, cherche de vieux bidons en matière plastique, des chambres à air de camion ou de voiture, de vieux fûts métalliques ou des pièces en polystyrène expansé ou extrudé. Tu trouves cela dans des entreprises, souvent regroupées dans un zoning : cela facilitera tes recherches.

Fixe les flotteurs au cadre avec des cordages serrés, des sangles d'arrimage ou à l'aide de grands colsons métalliques ou de plastique (en assembler plusieurs pour obtenir la bonne longueur).

Décoration et accessoires

Pour le look général, tu peux prévoir un mât en pyramide avec le fanion de la patrouille, une proue avec une espèce de sirène, des banquettes, un pont solarium, un plongeur.

Pour avancer et se diriger

- Généralement, le courant naturel de la rivière ne suffit pas pour faire avancer ton rafirot. Prévoir des rames ou des perches.
- Une voile c'est beau, mais elle ne te servira pas à grand'chose.
- Pour l'éventuel gouvernail, il suffit d'une planche solide, de la taille d'une feuille de papier, boulonnée sur un manche. Caler le manche entre deux morceaux de chevron, en laissant un peu de jeu pour manœuvrer.

Consignes de sécurité

- Avant de te lancer à l'eau, renseigne-toi pour savoir si c'est autorisé. Repère le parcours afin d'identifier les difficultés : barrages, rapides, tourbillons, pêcheurs, barbelés, arbres couchés...
- Des gilets de sauvetage sont nécessaires. Equipe-toi aussi d'une bouée avec une corde de 10 mètres.
- Tous les occupants porteront des chaussures bien serrées et un casque s'il y a des passages rocheux.

Voies navigables naturelles ou artificielles

- la Meuse (de Hastière à Visé)
- la Sambre (d'Erquennes à Namur)
- l'Escaut (de Brunehault à Pecq-Celles)
- la Lys (de Mouscron à Estaimpuis)
- la Semois (de Bouillon à Vresse-sur-Semois)
- l'Ourthe (de Houffalize à Liège)
- l'Amblève (d'Aywaille à Comblain-au-Pont)
- la Dendre (de Beloeil à Lessines)

et les canaux :

- Albert
- Charleroi – Bruxelles
- du Centre
- de Péronnes
- Mons-Condé
- Blaton - Ath

Tous les autres cours d'eau, du petit ruisseau derrière le local à la rivière du coin, sont dits « non-navigables ».

Pour une randonnée

- Il faudra prévoir les repas (simples) et le matériel pour cuire (gamelles).
- Demander l'autorisation pour un feu et ne rien laisser comme déchets.
- Protéger sacs et vêtements dans des sacs poubelles bien fermés ou des fûts étanches.
- Attention : matériel de protection contre les insectes qui aiment l'humidité.



Festival d'idées



Idées D'activités

Sur cette fiche, des idées en vrac d'activités possibles en patrouille. Leur construction vous appartient. Il s'agit ici de vous donner un petit coup de main si vous avez l'impression de tourner en rond et si les autres fiches ne vous inspirent pas. Bien entendu, avant ou après l'utilisation de cette fiche, il faut vous accorder en patrouille sur ce que vous avez envie de vivre ! Que cherchez-vous ?

De l'art ?

- un montage powerpoint ou autre avec vos photos du camp
- un reportage photos sur votre quartier, votre village ou un autre lieu
- la création d'un blog
- la création d'un tally, d'un album en scrapbooking
- un court-métrage fantastique ou policier
- un film parodique sur le scoutisme
- une chanson en slam
- des personnages, des masques en papier mâché
- des couverts en bois
- des objets en pyrogravure
- des bougies

Un scoutmain ?

- à de nouveaux habitants, pour leur faire visiter le quartier autrement
- à toutes les personnes âgées du quartier : petit bois, nettoyage de jardin...
- pour une opération nature menée dans la commune
- lors de la fête de l'école, stands de jeux (s'inspirer des jeux en bois décrits sur de nombreux sites)





Un raid

- à vélo
- à pied
- en radeau
- en bateau bi-place

Un moment en pleine nature

- observation de traces
- une nuit à la belle étoile
- une marche guidée par un agent local ou un guide nature, dans les Fagnes, par exemple

Des jeux

- un grand jeu en forêt, par sous-équipes : attaques de camp, pistes, messages codés, sur un thème, avec un déguisement
- un tournoi de petits jeux d'intérieur ; chacun en prépare un ou deux, sur base de livres ou de visite des sites

Du sport

- natation
- patinage
- initiation au basket ou à d'autres sports insolites, avec un moniteur ou un éclaireur qui a participé aux brevets

Un moment fort, à réussir ensemble !

Les autres fiches de la collection *Vivre en patrouille* vous aideront à vous organiser sereinement, en étant attentifs à tous et en partageant les rôles. Les animateurs de la troupe peuvent vous aider à vérifier si vous avez pensé à l'essentiel !

Pour toute activité, essayez d'imaginer ce qu'elle vous apporterait.

Et avant tout, tentez de vous accorder sur ce que vous voulez vivre : dedans, dehors ? fabriquer ? jouer ? voir ? cuisiner ? seuls ou avec des invités ?

Une excursion

- une ville peu connue (Leuven, Malines, Mons, Liège...)
- un musée
- un tour en péniche

Des rencontres

- Avec une autre patrouille de notre fédération ou d'une autre.
- S'adresser au 21 rue de Dublin (02.508.12.00) pour demander des coordonnées.





Papier mâché



Idées D'activités

Le papier mâché reste une technique très gaie et très facile qui permet de réaliser une multitude d'objets : des statuettes, des bijoux, des têtes réduites, des mâts totem, des monstres, des animaux, des décors, etc. Pour des décors et des accessoires de spectacle ou de fête, c'est un produit très très économique !

Étape par étape

Le matériel nécessaire

De la colle à tapisser, un seau d'eau, des vieux journaux, du fil de fer et du treillis de poule (pour les objets plus grands).

La colle

Tu prépares la colle : dans un seau d'eau, tu introduis progressivement la colle à tapisser sans arrêter de remuer en respectant les proportions conseillées par le fabricant. Tu laisses reposer le mélange un quart d'heure avant de t'en servir.

L'ossature

Fabrique « l'ossature » du masque ou du personnage ou de l'objet avec du fil de fer. Pour un objet plus grand, tu travailles avec du treillis de poule (pas très cher). Tu maintiens l'ensemble avec des petites ligatures en fin fil de fer.

Pour un masque, tu dois réaliser cette ossature légèrement trop grande, parce que le papier mâché recouvrant l'intérieur va te faire perdre quelques millimètres (juste assez pour ne plus savoir enfiler le masque !).

La couverture en papier

Déchire de minces bandes de papier qui te serviront à recouvrir l'ensemble.

Plonge tes mains dans la colle, cela n'a rien de sale et cela se lave tout seul à l'eau ! Tu enduis les bandes de papier de colle et tu recouvres l'ossature métallique progressivement. Bien recouvrir dans tous les sens en enlevant l'excédent de colle, jusqu'à ce que tu aies une couche de papier de quelques millimètres (quatre ou cinq passages successifs).

L'ensemble est encore fort fragile, mais en séchant, il durcira.

Attention

Les objets doivent sécher dans un endroit... sec ! Sinon, l'eau de la colle ne s'évaporerait pas et le papier pourrirait sur place !





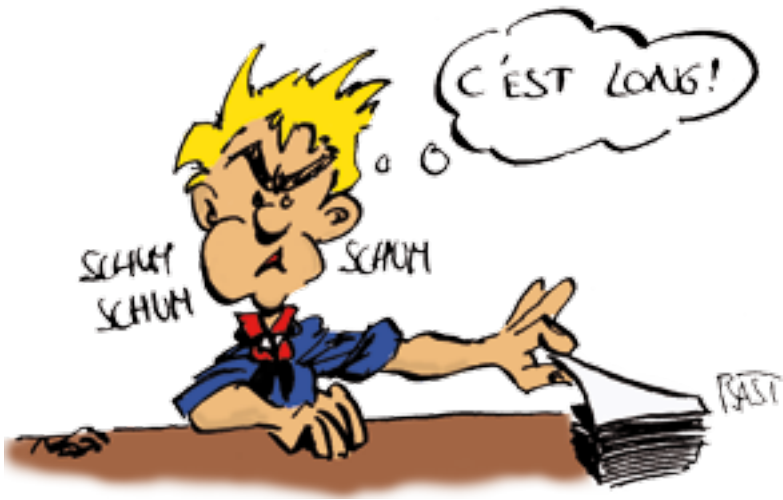
Les ajouts

Si nécessaire, lorsque le masque ou le personnage est sec, tu peux coller n'importe quel objet que tu recouvriras de nouveau de bandes de papier pour créer du relief (ex. les sourcils, les lèvres, les oreilles...).

La mise en couleur

Lorsque le masque ou le personnage est sec, tu peux le peindre. Applique d'abord un fond blanc au latex sur l'ensemble, puis tu pourras colorier ton masque à la gouache ou ton objet avec de la peinture acrylique. Termine en appliquant une couche de vernis incolore. N'oublie pas de bien laisser sécher entre chaque couche.

Tu peux t'inspirer d'images trouvées dans des livres ou sur Internet pour créer les effets désirés.





Un bateau biplace



Idées D'activités

Cette activité est une alternative à la construction, plus longue, d'un radeau. Elle ne coûte pas très cher et permet un transport assez facile du matériel.

Matériel

- 2 chambres à air de camion usagées que tu peux demander à un garagiste ou à un marchand de pneus
- un panneau de contreplaqué : de type triplex (pas nécessairement marin, c'est plus cher !)
- un grand morceau de plastique (assez épais si possible)
- de la cordelette
- du ruban adhésif résistant à l'eau de 50 mm de large
- un crayon, une foreuse et une scie pour la réalisation
- 2 pagaies (attention : essaie d'en trouver à prêter, modèle assez large et solide ; les cailloux de nos rivières ne doivent pas les briser)
- 2 gilets de sauvetage





Réalisation

1. Place les 2 chambres à air gonflées l'une contre l'autre sur le panneau de contreplaqué.
2. Avec le crayon, dessine le contour des chambres à air sur le contreplaqué.
3. Découpe le panneau aux dimensions extérieures des chambres, avec une marge de 2 à 3 cm. Attention : bien brosser les bords afin de faire disparaître les échardes de bois (avec un papier de verre... et des gants !).
4. Perce des trous dans le panneau (voir croquis).
5. Fixe solidement les chambres à air au contreplaqué, avec la corde ; tu peux doubler le passage.
6. Le plastique est ensuite placé sous le panneau et rabattu contre le bord des chambres.
7. Plie les bords et fixe le plastique sur les chambres avec le ruban adhésif ou sur le panneau avec une agrafeuse (de travaux, pas de bureau).



Avec du bois en triplex et pour une descente d'un jour ou deux, on peut se permettre d'éviter le recours au plastique.

Utilisation

Tu peux explorer avec un(e) ami(e) une rivière, un étang ou un lac.

Pour une descente de rivière avec peu d'eau, ce bateau est moins pratique ; il faut prévoir une chambre à air de secours, en cas de crevaison.

N'oublie pas ton gilet de sauvetage !





Des couverts en bois



Idées d'activités

Pourquoi ne pas essayer la sculpture sur bois ? Un matériau noble, une activité peu salissante, avec quelques outils de base : gouges, ciseaux, scies et raclours. Autre avantage : elle permet d'obtenir assez rapidement des objets utilisables.

Matériel nécessaire

- petites planchettes de bois
- du matériel de sculpture sur bois. Renseigne-toi dans un magasin de bricolage ou auprès d'un parent. C'est assez spécifique :
 - petite scie égoïne
 - scie à ruban
 - ciseau à bois
 - raclour à bois
 - gouge
 - chignole ou vilebrequin

Choix du bois

Pour trouver le bois, il va falloir chercher un peu autour de toi (un fermier, un producteur de fruits, une connaissance qui coupe du bois, ou un grossiste).

Tu choisiras de préférence un bois fruitier (poirier, merisier, pommier, pêcher, noyer, etc.) ou, à défaut, du frêne. Evite le chêne qui casse et le hêtre qui se déforme en séchant.

Tu pourras utiliser avec profit les branches d'un diamètre minimum de 71 mm. Elles seront refendues suivant le diamètre et l'aubier¹ sera éliminé par équarrissage².



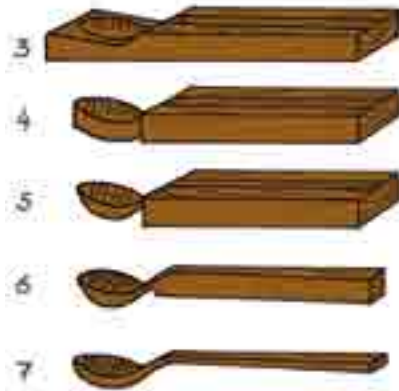
Dessin du modèle

Les couverts seront soigneusement dessinés sur du papier. Tu détermineras ainsi la forme des divers éléments constituant les couverts (spatule de la cuillère, dents de fourchette, manches), en fonction du bois dont tu disposes.

¹ aubier : bois tendre entre l'écorce et le cœur d'un arbre

² équarrissage : action d'équarrir (équarrir : rendre carré)





La cuillère

1. Tracé de la cambrure : cette cambrure ne doit jamais être trop accentuée, sinon le bois affaibli risque de casser.
2. Exécution de la cambrure : le bois est enlevé au ciseau. Tu peux donner quelques coups de scie en travers pour faciliter le travail (en pointillé sur la fig. 1). Finir au racloir.
3. Tracé et creusement de la spatule : après avoir soigneusement tracé le manche et la spatule, tu creuses celle-ci à la gouge, puis tu finis le travail au racloir rond, et enfin au papier de verre.
4. Découpage de la spatule : elle est découpée à la scie à ruban. Le découpage doit être précis; si besoin est, rectifie le contour au ciseau.
5. Finition de la spatule : le dessous de la spatule est arrondi au ciseau. Attention de ne pas trop affaiblir la jonction du manche. Racle et ponce soigneusement.
6. Découpage du manche : à la scie égoïne ou à ruban, selon la forme en prenant soin de ne pas briser la cambrure.
7. Profilage du manche : à la scie. Après finition, tu décores le manche suivant le dessin-projet.

La fourchette

Tracé et cambrure : voir fabrication de la cuillère, § 1 et 2.

- 3'. Tracé de la fourchette et perçage des dents : tu laisseras environ 10 mm entre les deux trous qui seront percés à la chignole ou au vilebrequin (mèche de 3 mm).
- 4'. Découpage des dents : tu commenceras par les échancrures intérieures (scie fine) puis tu découperas le contour extérieur. Ponce l'intérieur des échancrures.
- 5'. Finition des dents : découpe l'épaisseur des dents à la scie et en finissant au ciseau. Racle et polis au papier de verre.
- 6' et 7'. Voir fabrication de la cuillère, § 6. et 7.

Remarque

Cette méthode permet de conserver jusqu'à la fin du travail une partie plate (manche) qui pourra être serrée dans un étai afin de maintenir la pièce de bois. En aucun cas, tu ne dois serrer sur la partie creuse de la cuillère (spatule) ou sur les dents de la fourchette.



Fabriquer du papier



Idées d'activités

La fabrication artisanale de papier ? Une activité simple, écologique et étonnante ! C'est un moyen que tu peux employer pour les documents dont tu désires garder une trace : ta charte de troupe, le récit d'une aventure, ta promesse, un texte d'appel... Cela peut aussi servir pour des affiches ou des invitations.

Il y a différentes manières de faire : Internet t'en indiquera plusieurs ! En voici une qui fonctionne...

1. La forme grillagée

Construis un cadre en bois (les dimensions seront fonction de la taille des feuilles de papier que vous voulez créer) sur lequel tu fixes avec de petits clous à tête plate une grille en métal ou en plastique (type treillis à moustiquaire).



2. Faire la pâte à papier

Déchire les vieux papiers d'un même type en petits morceaux d'à peu près 2 cm de large que tu plonges dans un seau d'eau (chaude de préférence) et laisse-les reposer pendant une heure afin qu'ils s'imbibent d'eau. Passe ensuite au mixer pour obtenir la pâte. Si elle est trop épaisse, rajoute de l'eau pour la diluer.





3. Fabriquer des feuilles

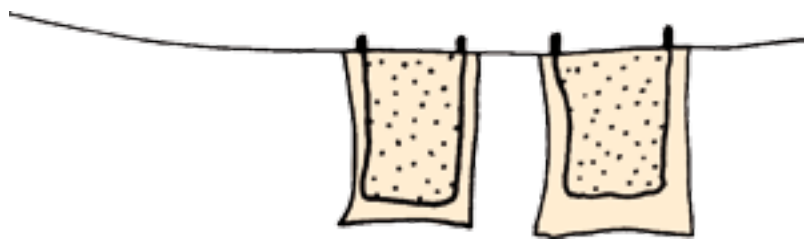
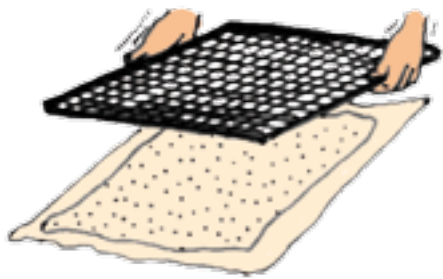
Étale une couche uniforme de pâte à papier sur ta forme grillagée posée sur des rondins croisés. Laisse égoutter quelque peu. Retourne le treillis qui porte la pâte sur un tissu (type essuie de cuisine). Presse le treillis sur le tissu avant de le retirer d'un coup sec.



4. Séchage

Après quelques minutes, souleve l'essuie et le papier que tu suspends ensemble à un fil. Laisse sécher le temps nécessaire dans une pièce aérée ou à l'extérieur (vent sec).

A mi-séchage, tu peux lisser la feuille avec une bouteille ou un rouleau à pâtisserie.



Avoir un petit coin bien à soi, un endroit qui vous appartient parce que vous l'avez arrangé à votre goût ? C'est sympa et pas nécessairement très cher. Même si les locaux attribués à la troupe sont restreints, il y a des possibilités ! Cette fiche présente quelques idées... destinées à déclencher les vôtres !

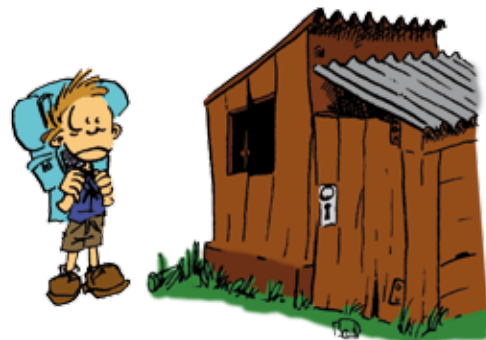
Trouver et créer un petit coin

Si le local de la troupe n'est pas déjà structuré avec des coins pour les patrouilles, il est possible d'en créer à peu de frais.

- Avec une tenture, accrochée à une barre ; attention, choisir un matériau ininflammable (une couverture en laine par exemple) ; si le local est chauffé avec un poêle à bois, solution à rejeter.
- En assemblant des panneaux de bois (panneaux en MDF encadrés d'une latte de 3 cm d'épaisseur) avec des charnières, vous pouvez créer un coin mobile, comme un paravent ; choisir des largeurs de 60 cm environ, sur une hauteur de 200 cm.
- Pour des cloisons fixes, les plaques gyproc, assemblées sur un cadre en bois (chevrons de récupération) et recouvertes de papiers peints... à repeindre peuvent aussi faire l'affaire. Certains préfèrent utiliser des perches récupérées du camp et assemblées comme une palissade.

Mais rien n'oblige une patrouille à installer son quartier dans le local de troupe. Parlez-en autour de vous ; de nombreuses formules sont possibles :

- une cabane de jardin
- un grenier vide
- un vieux pigeonnier
- une caravane au fond du jardin
- une grange ou une remise
- une serre désaffectée
- un atelier inutilisé
- un garage
- un cabanon de chantier préfabriqué



Faire un plan

L'ambiance d'un coin de patrouille dépend de la disposition des cloisons, de la décoration, du mobilier et du confort de base (éclairage et chauffage).

L'agencement général se fera donc sur base d'un plan : faire un relevé du sol et des murs du local, pour connaître l'espace disponible. Avec un papier calque, posé sur ce plan, vous pourrez dessiner, à l'échelle, les meubles que vous imaginez.

Sur Internet, si cela t'amuse, tu trouveras quelques logiciels d'architecture.

Peindre le coin de patrouille

La préparation du lieu et du support

Peindre n'est pas très compliqué... pourvu que l'on soit très soigneux.

D'abord, recouvrir avec de vieux draps et du rouleau masquant (du « tape ») tout ce qui doit être protégé ; il existe aussi des lattes (en forme d'équerre) pour travailler sans dérapier.

Le support doit être dépoussiéré, avec une eau un peu savonnée par exemple. Tu peux y mettre quelques cuillères à soupe de lessive Saint-Marc dans une eau tiède : cela nettoie très bien sans décaper.

Les anciennes couleurs doivent être poncées : il s'agit de griffer l'ancienne peinture pour que la nouvelle tienne. Il existe des produits accrocheurs qui aident à ce que la peinture tienne, notamment sur de nouveaux murs. Pour poncer, commencer avec



Regardez les catalogues, en ligne ou dans les magasins !

Vous pouvez jouer avec des teintes pour éviter la monotonie : les magasins de bricolage mettent à votre disposition des catalogues qui pourront vous donner des idées pour une décoration simple mais dynamique. Un contour de fenêtre ou un pan de mur dans une autre couleur, cela crée de suite une atmosphère.

du papier au grain assez gros (80 ou 100), pour enlever de la matière ; terminer avec du grain plus fin (160, 240). Sur du bois, si la peinture est écaillée, il faudra la décaper ; ici aussi, tu peux essayer de récupérer des pots de produits entamés ; attention, protège-toi très bien les mains et les yeux et surtout, ne travaille qu'à un ou deux dans la pièce à ce moment !

La peinture nécessite souvent une couche de base (primer) puis une couche principale. Entre les deux couches, reponcer légèrement, toujours pour que la peinture accroche.

Quelle peinture ?

Sur des murs, on utilise des peintures à base d'eau : latex ou acrylique. Sur du bois, l'acrylique peut fonctionner mais l'idéal serait une laque ou émail, comme sur du fer. Les peintures existent en version mat, satinée ou brillante. Chacun ses goûts ! L'idéal pour votre budget est de récupérer des fonds de peinture chez des proches.

Quel matériel ?

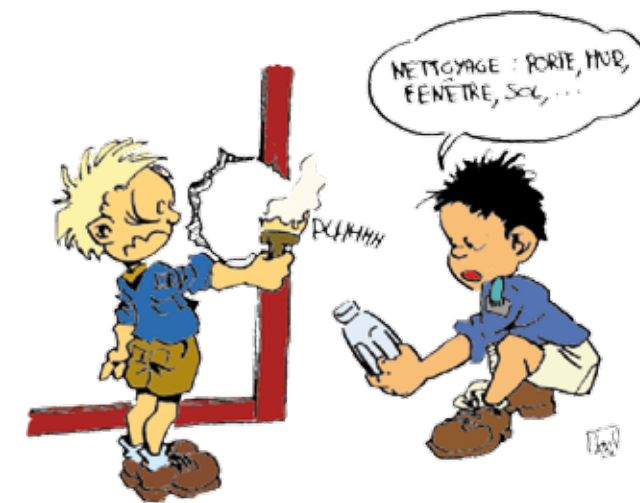
Pour une grande surface, afin d'obtenir un résultat tendu et uniforme, choisir un rouleau.

Attention : pour éviter les peluches, toujours laver son rouleau neuf à l'eau froide ; le frotter avec la main pour



éliminer les peluches et l'essorer : en le pressant et ensuite en le faisant rouler rapidement... en plein air ! Le rouleau s'utilise avec un bac et éventuellement une grille, pour répartir la peinture avant de l'appliquer sur le support. Il existe des rouleaux pour le latex et l'acrylique, et d'autres pour l'émail : bien se renseigner.

Pour les pinceaux, il en existe pour les peintures acryliques, pour les laques ou pour les lasures (protection du bois : ils sont souvent plats). Ce matériel est cher et sèche très vite : le nettoyer énergiquement soit à l'eau, soit au white spirit (attention aux yeux et à la peau) ; les consignes sont toujours mentionnées sur les pots de couleur.





Quelques trucs pour un beau résultat de peinture

- Mélange toujours bien ta peinture avant l'emploi. Ne trempe jamais ta brosse ou ton rouleau entièrement dans la peinture et élimines-en l'excédent sur le bord du pot ou sur la grille.
- Il ne faut jamais revenir sur le travail pendant le séchage : cela laisse toujours des traces. Il faut toujours travailler de haut en bas pour ne pas risquer de salir ce qu'on vient de terminer. Commence donc par le plafond. Ensuite, continue par les murs en commençant de même par le dessus de ceux-ci.
- Si tu travailles au rouleau, fais d'abord tous les bords au pinceau avant de t'attaquer au reste. Et fais attention, ne mets pas trop de couleur sur ton pinceau et n'insiste pas trop sinon, on verra quelques centimètres plus foncés le long de tous les bords.
- Pour peindre de manière homogène, peins par carrés en passant avec ton rouleau ou ton pinceau, une première fois verticalement, une deuxième fois horizontalement et une troisième fois, à nouveau verticalement. Ensuite, passe au carré suivant.
- Finalement, referme soigneusement le couvercle du pot de peinture et retourne-le un instant. La peinture viendra ainsi colmater le couvercle et l'air ne pourra plus pénétrer dans la boîte, ce qui te permettra de conserver la peinture en meilleur état et plus longtemps.



Meubler son coin de patrouille

La vraie question pour les meubles : quels sont vos besoins ? Des chaises, des poufs, des bancs pour vous asseoir ? Une table pour manger ou discuter ? Une étagère pour déposer des objets d'utilité courante ou des trophées, des souvenirs ? Inutile en effet d'encombrer le coin avec des objets massifs et peu utilisés !

Voici quelques modèles.

Tu peux aussi observer un meuble qui te plait et en reproduire le schéma. Les panneaux en bois MDF sont très pratiques : tu les fais découper aux bonnes dimensions directement au magasin et en plus, on peut les peindre ou vernir très facilement avec un petit rouleau laqueur de 10 à 15cm de large. Pour l'assemblage, tu peux utiliser de fins chevrons (40 mm x 40 mm) ou des lattes à pane (utilisées sur les toitures). Attention : préfore toujours avant de visser et utilise une fraise pour permettre à la vis de ne pas dépasser. Tu peux boucher le trou avec une pâte à bois (inutile d'acheter, il y a bien un papa ou une maman qui peut te prêter le pot entamé !).



Des images grandeur nature

Avec un pc, tu peux facilement agrandir une image, un logo, un écusson et l'imprimer sur différents papiers ou le reproduire directement sur un mur : tu le projettes avec un projecteur data ou tu l'imprimes sur un transparent pour le projeter avec un rétroprojecteur. Tu traces d'abord le contour (à la craie, au crayon assez gras).



Clous, vis, colle ...

Les matériaux de bricolage sont nombreux : on est vite perdu dans un magasin. Les vendeurs aiment donner des conseils techniques : profitez-en !

Il est important de choisir les clous et les vis adaptés : c'est indiqué sur les boîtes. Tu y trouves toujours le diamètre et la longueur. Inutile, pour du bois, de choisir des diamètres trop larges qui feraient tout éclater. Utilise aussi de la colle pour assembler les pièces avant de visser ou clouer. Une vis résiste évidemment mieux qu'un clou, pratique lui pour un assemblage rapide.

Il existe aussi de nombreuses pièces métalliques pour assembler des coins, insérer une poutre, relier deux éléments : n'hésite pas à venir au magasin avec ton plan ou à demander un conseil à un parent !



Stocker ailleurs ce qui sert peu

Les tentes, le matériel d'intendance, les outils pour les constructions prennent trop de place. Or, ils ne servent pas souvent. Autant les mettre à l'abri de l'humidité et du vol dans un grenier familial que l'on sait non fréquenté par des rongeurs de tendeurs ou de toile ! Le coin de patrouille comme le local de troupe sont des lieux pour vivre, et non pour ranger !



L'électricité : ne jouons pas avec le feu

Dans ce domaine, nous te renvoyons vers un contact en chair et en os. L'électricité, c'est passionnant : tu dessines le schéma dans les règles et l'assemblage est très facile (une pince, un tournevis). Mais c'est un domaine qui demande une compétence et une analyse, afin d'éviter l'accident ou l'incendie. Internet propose de nombreux schémas mais pour une première fois, franchement, fais-toi aider par un parent ou un proche expérimenté.

Un local, un style, une ambiance !

La décoration des murs, le choix des meubles, les objets exposés : à vous de décider ensemble ce que vous avez envie de créer comme atmosphère, ce que vous voulez que votre coin raconte. Vous pourrez changer régulièrement d'ambiance : faire et refaire le coin de patrouille, cela fait partie des plaisirs scouts !

A utiliser dans la décoration

- trophées (reçus...)
- souvenirs des derniers camps
- photos de la patrouille (avec des cadres décorés, voire réalisés par vous)
- cartes géographiques
- animal totem de la patrouille
- panneau d'affichage
- tissus peints, bannières

A nouveau, regarde un peu les magasins de décoration ou les stands d'artisanat : cela t'inspirera !

