



Badge BIENÊTRE (Fajro)

Programme d'activités

Totem ou prénom :

Sage :

Réalisé du / / au / /

Lors du bilan, entoure les degrés de tes réalisations.

<input checked="" type="checkbox"/>	J'ai rencontré le ou la sage pour déterminer les actions et les planifier	45°	<input type="checkbox"/>	Je me suis renseigné sur l'alimentation équilibrée et j'ai proposé à la patrouille des idées de repas qui soient à la fois bons pour la santé et bons pour le moral.	100°
<input type="checkbox"/>	J'ai guidé un atelier de respiration ou de pleine conscience pour aider ma patrouille à se détendre.	170°	<input type="checkbox"/>	J'ai mené une activité ou une discussion sur le respect de l'intimité et des limites personnelles, pour mieux vivre ensemble.	50°
<input type="checkbox"/>	J'ai tenu un carnet où j'ai noté chaque jour une chose positive ou un remerciement pendant un camp ou une semaine spéciale.	100°	<input type="checkbox"/>	J'ai animé ou participé à une Sensaction, pour réfléchir ensemble à nos valeurs et à ce qui nous rassemble.	110°
<input type="checkbox"/>	J'ai participé à un défi « digital detox » et j'ai raconté comment je l'ai vécu à ma patrouille.	270°	<input checked="" type="checkbox"/>	J'ai rencontré le ou la sage pour évaluer les actions menées et faire le point sur mes découvertes.	45°
<input type="checkbox"/>	J'ai préparé un quiz ou une mini-expo sur le sommeil, le stress, les écrans ou les addictions, et je l'ai animée pour le groupe.	100°	<input type="checkbox"/>	Autre action	
<input type="checkbox"/>	J'ai aménagé un espace Oasis, un coin calme, avec des coussins ou une déco apaisante, pour se poser.	190°	<input type="checkbox"/>	Autre action	
<input type="checkbox"/>	J'ai contribué à écrire une charte collective pour mieux gérer notre temps sur les téléphones et les écrans.	110°	<input type="checkbox"/>	Autre action	
<input type="checkbox"/>	J'ai fait une marche silencieuse et j'ai partagé mon ressenti à la fin avec la patrouille.	90°	<input type="checkbox"/>	Autre action	
<input type="checkbox"/>	J'ai appris et montré des petits exercices pour se calmer avant de dormir ou après une dispute.	140°	<input type="checkbox"/>	Autre action	
<input type="checkbox"/>	J'ai organisé un temps où chacun a pu dire comment il se sentait et ce qu'il espérait vivre avec la patrouille.	60°	<input type="checkbox"/>	Autre action	
<input type="checkbox"/>	J'ai mené une petite enquête dans la troupe sur nos habitudes de sommeil ou d'écrans et j'ai présenté les résultats.	120°	<input type="checkbox"/>	Autre action	

En plus des 2 actions déjà cochées, sélectionne 3 à 6 activités à réaliser dans le cadre de ton Badge.

Tu peux aussi inventer des actions avec ton ou ta sage et leur attribuer un nombre de degré cohérent.

TOTAL :

360° au total





Utilise
ce verso pour
prendre des notes de
tout ce qui te semble utile
concernant ton Badge.

Plie ce document
et glisse-le dans ton
Azimut entre les pages
dédiées aux Badges et
Brevets.

