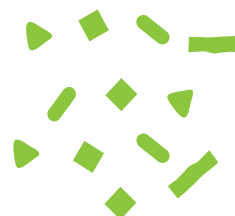




Quelques règles générales

- Fixe une heure raisonnable de coucher adaptée au programme et à l'âge des scout-es.
- Garantis des conditions favorables :
 - ✓ silence après l'heure de coucher ;
 - ✓ lumière occultée (fenêtres, tentes) ;
 - ✓ température confortable ;
 - ✓ respect des besoins physiologiques (pause toilettes avant dodo).
- Propose des moments de repos en cours de journée, même pour les ados (temps calme, sieste courte).
- Préserve la sécurité nocturne : reste éveillé jusqu'à ce que tous les scout-es soient endormis et maintiens un éclairage vers les sanitaires.
- Assure un sommeil continu et paisible aux scout-es : ne les réveille que pour des raisons impératives et justifiées.
- Prévois un rythme régulier tout au long du séjour, sauf exception (retour de hike, veillée spéciale...).
- Adapte le programme si la fatigue s'accumule (temps calme supplémentaire, activité plus calme le matin).

Propose des moments de repos en cours de journée, même pour les ados



En cas de trouble du sommeil



- **Cauchemars** : rassure, sécurise, reste bienveillant.
- **Somnambulisme** : sécurise l'espace, accompagne calmement vers le lit.
- **Énurésie nocturne** : gère discrètement et sans moquerie, prévois du matériel (protection, rechange), informe les parents ou responsables légaux après le camp si ce n'était pas signalé. La **fiche Bien-être et Sécurité 16 - Intimité, pudeur et respect du corps** contient plusieurs conseils liés à l'énurésie.
- **Insomnie** : propose un endroit calme pour lire ou se reposer sans déranger les autres.



Conseils par tranches d'âge

Chez les Baladins

Besoins de sommeil : 10 à 11 h par nuit.

- Propose un coucher assez tôt (vers 20h-20h30).
- Évite les activités trop excitantes juste avant le coucher.
- Prévois un rituel rassurant (histoire, chanson douce, veilleuse).

Chez les Louveteaux

Besoins de sommeil : 9 à 10 h par nuit.

- Propose une heure de coucher vers 21h-21h30.
- Introduis progressivement plus d'autonomie dans la préparation au coucher.
- Aménage un espace "temps calme" pour accueillir ceux qui se lèvent plus tôt sans qu'ils dérangent les autres (coin lecture, petits jeux silencieux).

Chez les Éclaireurs et les Pionniers

Besoins de sommeil : 8 à 9 h par nuit (souvent sous-estimés par eux).

- Maintiens un cadre même si les ados aiment se coucher tard, car l'accumulation de fatigue nuit à leur humeur et leur sécurité.
- Sois attentif aux signes de fatigue : irritabilité, baisse de motivation, maladresses physiques.
- Laisse un certain choix sur l'heure de lever si le programme le permet, tout en maintenant la cohésion du groupe.
- Si un temps d'écran est organisé durant le camp, évite de le proposer juste avant l'heure du coucher.

Pour les animateurs et animatrices

- Ménage-toi toi aussi : après le débrief et un moment de détente, va dormir pour être en forme.
- Le manque de sommeil chez un animateur affecte le moral, la patience et la vigilance.
- Relayez-vous pour que chacun ait des nuits complètes sur la durée du camp.

Bonne pratique



Prévois dans le matériel :

- des veilleuses ;
- un coin "temps calme" avec BD, jeux silencieux, coloriages ;
- des draps ou rideaux occultants ;
- l'affichage des horaires dans l'espace commun.