

Ma farde d'animateur scout - PI02

1,00 €

LES CAMPS ITINÉRANTS 2018



Toutes les infos pour partir en vadrouille



www.lesscouts.be



L'occasion crée le larron... Et des occasions, il y en a souvent à saisir lors d'un camp itinérant !

Une belle rencontre à vivre au détour d'un tournant, un service à rendre à une communauté, un point de vue exceptionnel qui mérite de s'y arrêter un moment, une randonnée qui vaut le détour, etc. Bref, c'est un peu l'aventure et l'aventure, on s'y prépare !

Ce cahier rassemble toutes les informations nécessaires pour bien organiser ce type de camp avec des pionniers. Quel(s) moyen(s) de transport choisir ? Où pouvons-nous camper ? Comment cuisiner en randonnée ? Quelles activités vivre avant le camp ? Etc.

Belle découverte !

Merci à Anne Mondy pour la recherche d'informations, merci à Xavier Willems, Sarah Koval, Quentin Hubert, Sébastien Renouprez et Michael Meessen d'avoir mis leur expérience au service de la rédaction de ce cahier, merci à Xavier et Sarah pour leur relecture, merci à Luc Goffinet, directeur Wallonie du Gracq, pour les bons plans relatifs à la pratique du vélo.

Ingrid, animatrice fédérale Pionniers

SOMMAIRE

1. Pourquoi vivre un camp itinérant ?	5
2. Programme d'activités	6
3. Budget et comptes	10
4. Lieux et endroits de camp	11
5. Administratif	19
6. Intendance	21
7. Matériel	23
8. Évaluer son camp.....	26
9. Santé et sécurité	27
10. Communication	31



© Les Scouts ASBL
Éditrice responsable : Christelle Alexandre
Rue de Dublin 21 - 1050 Bruxelles - Belgique
02.508.12.00 - lesscouts@lesscouts.be
2^e édition : octobre 2018
Dépôt légal : D/2013/1239/03

www.lesscouts.be

1 Pourquoi vivre un camp itinérant ?

Comment expliquer que cette formule rencontre autant de succès ?

Ce cahier a été rédigé à l'intention des postes qui partent en camp itinérant. Cependant, les grands principes qui y sont développés sont facilement transposables aux éclaireurs, pour un petit ou un grand camp. En revanche, les camps itinérants sont clairement déconseillés pour les baladins et les louveteaux.

Le camp itinérant permet de vivre une aventure humaine enrichissante sous différents angles :

■ **Vivre l'expérience d'un rythme différent**

La relation au temps et à l'espace se conçoit et se vit différemment dans le cadre d'un camp itinérant. Par exemple, de nos jours, se rendre de Liège à Bruges en voiture prend environ deux heures. S'y rendre à pied est une toute autre affaire !

■ **Partir à l'aventure**

Même planifié à l'avance, un camp itinérant est plein d'imprévus. Un bus en retard, un pneu crevé, une erreur dans l'itinéraire choisi, une voie barrée, un orage qui éclate, un point de vue magnifique, une belle rencontre, une visite imprévue mais qui vaut le détour, une occasion de rendre service, etc. Autant de cas de figure qui bousculent le programme et ouvrent de nouvelles perspectives. Place à l'improvisation et au bon sens ! Si tout se déroulait comme prévu, ce ne serait pas une véritable aventure !

■ **Être source de nombreuses découvertes**

- Découverte de soi : se découvrir des compétences, s'ouvrir à de nouveaux centres d'intérêt, prendre conscience de ses limites, de choses qui plaisent ou pas, etc.
- Découverte des autres : tisser ou renforcer des liens entre les pionniers, approfondir ses relations avec les autres loin de son environnement habituel, rencontrer des personnes en cours de route, etc.
- Découverte d'un autre environnement (naturel, culturel, social, etc.) : une ouverture sur le monde qui peut déboucher, notamment, sur une meilleure compréhension de l'autre.

■ **Concilier différentes attentes et élargir le champ des possibles**

Saïmiri veut faire du canoë, Lionceau rencontrer d'autres scouts, Cougar aménager une mare dans une réserve naturelle, etc. Le camp itinérant rend possible ces différents types d'activités.



2 Programme d'activités

Contenter tout le monde et vivre une kyrielle d'aventures en tout genre afin de revenir du camp, la tête remplie de bons souvenirs.

Avant le camp

Tenir compte des envies de chacun

Le camp doit répondre aux envies de chacun : aucun pionnier ne doit se sentir lésé dans l'aventure. Le but est que chacun s'y retrouve et s'enthousiasme à l'idée de vivre ce camp ensemble ! Celui-ci se prépare dès le début avec tout le poste. L'avantage avec un camp itinérant, c'est qu'il est possible de répondre à des attentes très diverses en sachant que certaines devront peut-être être adaptées. Par exemple, Sifaka et Hibou aimeraient construire une cabane pour y dormir, Cigogne voudrait relier deux villes en cuistax et Wapiti participer à un camp international.

Pour faire émerger ces attentes, tu peux prévoir une animation. C'est toujours plus sympa que de faire un brainstorming en étant assis autour d'une feuille blanche.

Pour aider les pionniers à faire le plein d'idées, plonge dans le cahier *Des projets pour grandir* téléchargeable sur lesscouts.be



Le poste part des attentes définies pour fixer les objectifs à atteindre pour le camp. Par exemple, « pour renforcer la cohésion de notre poste, nous vivrons une randonnée en totale autonomie de quatre jours et nous organiserons un grand jeu coopératif ».

UN CAMP PAR ET POUR LES PIOS

Le camp est l'apothéose de l'année : c'est l'occasion de vivre, pendant plusieurs jours, des moments privilégiés avec le groupe qui s'est soudé au fil de l'année, de réaliser ce que l'on a imaginé et préparé ensemble.

Le camp Pionniers est par définition celui des pionniers : ils y concrétisent les envies qui n'ont pas pu l'être pendant l'année, ils terminent celle-ci en beauté. Pour certains, c'est même leur dernier camp en tant que scout "animé". Évitez donc les formules du genre "passer dans les camps des autres sections de l'unité pour animer des activités" pour laisser l'occasion aux pionniers de s'éclaircir entre eux. Si ceux-ci veulent animer, il sera toujours temps de le faire après.

Se répartir les responsabilités

Une fois le programme de camp défini, il faut se répartir les responsabilités. En conseil de poste, on décide qui va se charger de quoi et pour quand :

- créer un grand jeu pour visiter une ville ;
- préparer une veillée ;
- réserver les moyens de transport ;
- réaliser un budget ;
- tenir les comptes ;
- composer les menus ;
- faire les courses ;
- etc.

Évidemment, les animateurs s'attribuent aussi leur part du boulot et veillent à ce que tout soit mené à bien et dans les temps.

Des activités pour se préparer

Tu trouveras ci-dessous quelques exemples, qui dépendent de ce que vous avez prévu de vivre au camp.

- Organiser une randonnée de 20 km.
- Se familiariser avec la langue du pays.
- (Dé)monter une tente le plus rapidement possible.
- Tester plusieurs recettes en week-end de poste.
- S'il s'agit d'un camp à vélo, s'entraîner à circuler en groupe. C'est moins facile qu'on ne le pense.
- Prévoir une activité où l'on teste le moyen de transport et où un expert peut venir donner des consignes de sécurité, sensibiliser à l'un ou l'autre aspect (exemple : une séance de kayak avec un maître-nageur).
- Créer un chansonnier spécial camp sur base d'un thème par exemple.
- Vivre des activités d'interculturalité.
- Vivre un jeu du genre *Questions pour un champion* sur les différents aspects du/des pays (histoire, us et coutumes, géographie, cuisine, etc.) dans le(s)quel(s) vous vous rendez.

- Si vous avez prévu de rencontrer des scouts étrangers, découvrir le scoutisme belge et son histoire à travers une course d'orientation par exemple. Le poste pourrait ensuite trouver une manière originale de présenter le scoutisme tel qu'il se vit chez nous.
- Rencontrer une personne qui a déjà vécu ce que le poste s'appête à expérimenter au camp ou qui connaît bien la région.
- Vivre une veillée sur les contes et légendes du/des pays que vous traversez.
- Réaliser un tally/un livre d'or de la préparation à la réalisation du camp avec des photos, des anecdotes, etc.
- Choisir la chanson du camp et inventer une chorégraphie.

PRÉPARATION DU PROGRAMME D'ACTIVITÉS

- Prévoir des activités de réserve en cas de besoin. Cela permet d'augmenter la marge de manœuvre et d'éviter la glande en cas d'imprévu.
- Prévoir un minimum de flexibilité dans le programme pour l'adapter si nécessaire. Cela permet, entre autres, de saisir une belle occasion si elle se présente en cours de route.

- Apprendre des techniques dont vous auriez besoin au camp (par exemple, un atelier sur les premiers soins, la réparation d'une chambre à air, l'utilisation des bâtons de marche, la réalisation de belles photos pour présenter un montage de qualité aux parents, etc).
- Vivre une animation spirituelle sur la rencontre, la différence, etc. (voir les fiches *Sensation* téléchargeables sur lesscouts.be).
- Réaliser et tester du matériel dont vous auriez besoin au camp (par exemple, un radeau).
- À vous d'imaginer la suite !



La question du nombre

Le nombre de pionniers est un facteur déterminant dans la mise en place d'un camp itinérant. Se déplacer à 10 ou à 30 est très différent. Les facilités de logement, le fonctionnement du groupe, le réapprovisionnement, etc. sont très variables selon la taille du poste.

Dans le cas de postes importants et en fonction du programme du camp, il sera parfois nécessaire de fonctionner en sous-groupes. Par exemple, les petits groupes peuvent avoir un itinéraire différent mais un point de rendez-vous commun à rallier quelques jours plus tard.

Un camp itinérant avec un pionnier en situation de handicap : est-ce possible ?

Oui, c'est possible mais ça dépend évidemment du type d'handicap. Dans le cas d'une personne à mobilité réduite, sachez que si vous devez passer par des chemins moins praticables (les bois par exemple), il est possible de louer une joëtte, une sorte de voiture tout terrain. Tu trouveras des renseignements à ce sujet dans la fiche *Des aides en tout genre* téléchargeable sur lesscouts.be > [Télécharger](#) > [Handicap](#). Une fiche sur la manipulation d'un fauteuil est également disponible.

Dans le cas d'une personne ayant une déficience intellectuelle ou présentant des troubles du comportement, il est possible que le changement soit difficile à gérer pour elle (comme partir dans un lieu inconnu). Le mieux est d'en discuter avec le scout concerné et ses parents pour voir ce qui est envisageable.

Tu trouveras une série d'informations sur divers handicaps (épilepsie, troubles du comportement, autisme, etc.) et des conseils pour ton animation dans le cahier *Le carnet de bord de l'intégration* et des fiches pratiques téléchargeables sur lesscouts.be.



Découvrir une région à la scout

Bien souvent, très peu de choses suffisent pour transformer une activité en un moment inoubliable pour le poste. La simple visite d'un musée ne diffère pas de celle que les pionniers pourraient vivre avec leurs parents ou dans le cadre scolaire. Sauf si on y intègre une dimension scout ! À travers un jeu de piste ou un projet par exemple :

Un jeu de piste

Organiser un jeu de piste permet de découvrir les paysages et les particularités du lieu visité. Il existe un tas de techniques originales pour dynamiser ce type de jeu et surprendre les pionniers. Chaque arrêt peut être l'occasion de découvrir un aspect de la région. Vous pouvez :

- apprendre à reconnaître une plante typique de la région ;
- découvrir un fait historique qui a eu lieu dans le coin ;
- visiter une exposition ou un musée qui se trouve à cet endroit...

Quelques idées de pistes

La piste peut être indiquée grâce à des photos. Une première photo indique un premier lieu (une église, un commerce, etc.). Dans ce lieu se trouve la photo de l'étape suivante, et ainsi de suite.

Le géocaching est un jeu de piste qui utilise les techniques modernes. Il s'agit de retrouver un ou plusieurs objets dont on ne possède que les coordonnées GPS.

Si on organise un jeu de piste dans une ville, les pionniers reçoivent une énigme (rébus, anagramme, dingbat, etc.) pour trouver le nom de la rue dans laquelle ils doivent se rendre.

Un projet

Tu peux aussi proposer de visiter une ville ou une région sous la forme de projets menés par les pionniers eux-mêmes. Ceux-ci forment des petits groupes, se répartissent les endroits à découvrir et organisent les activités pour les visiter de manière originale, dynamique, etc. Pour stimuler la créativité, tu peux donner des contraintes à chaque groupe pour forcer les pion-

niers à avoir une idée qui sorte des sentiers battus. Par exemple : utiliser deux moyens de transport différents ou intégrer un objet insolite dans la visite ou encore apprendre une technique (poterie par exemple).

Ce n'est pas parce qu'on confie l'organisation du projet aux scouts qu'on les laisse tout faire. Le staff détermine le cadre, fixe les règles et détaille ses attentes. Il accompagne et soutient les pionniers pour qu'ils atteignent l'objectif qu'ils se sont fixé. Une tâche qui n'est pas de tout repos mais qui a l'avantage de développer la responsabilité, l'autonomie et l'estime de soi des pionniers.

Anticiper : jeux de rôles pour se mettre en situation

Si vous randonnez en autonomie, il est intéressant de s'exercer à réagir en cas de pépin. Tu peux proposer aux pionniers des jeux de rôles où ils mettent en scène des scénarios susceptibles de se produire. Par exemple :

- Le poste est en train de randonner quand un pionnier tombe et se foule une cheville. Que faire ?
- Le poste vit un jeu dans la montagne. Un orage éclate. Que faire ?
- Le poste s'est séparé en deux pour une randonnée de trois jours. Une partie du groupe arrive au point de rendez-vous. Deux heures s'écoulent et les autres ne sont toujours pas en vue. Il n'y a pas de réseau. Que faire ?
- Le poste manque d'eau. Il fait chaud et certains présentent déjà des signes de déshydratation. Que faire ?
- Le poste vit un camp à vélo. Un pionnier chute et son vélo est inutilisable. Le poste n'a pas loué de véhicule. Que faire ?

Ces scénarios ne sont pas là pour effrayer les pionniers mais pour les exercer à réagir avec plus d'assurance et de sang-froid si ce genre de situation devait se produire.

C'est plus facile d'imaginer des solutions de repli et de déterminer le rôle de chacun en cas de pépin avant de partir en camp. Évidemment, le but est de savoir comment réagir en cas d'incident et de mettre tout en place pour que cela n'arrive pas.



Comment vivre un camp scout et non touristique ?

Un camp itinérant est avant tout un camp scout. C'est un terrain propice pour vivre ensemble un tas d'activités et de découvertes. Comme pour tout camp, il est nécessaire de se fixer des objectifs qui répondent aux envies du poste. Cela évitera, entre autres, de tomber dans le piège du "camp touristique".

Un camp itinérant peut avoir des buts différents que l'on peut combiner entre eux pour répondre un maximum aux attentes du poste :

- **Se déplacer dans un but de rencontre** : réaliser un reportage sur une thématique choisie, interviewer d'autres scouts ou la population locale, récolter des photos et diverses informations pour réaliser une exposition au retour du camp, etc.
- **Réaliser un exploit sportif** : atteindre un lieu fixé/un sommet, vivre un nombre précis d'activités physiques (par exemple : sur le camp, le poste doit au moins une fois nager, faire du kayak, randonner et faire une course d'orientation), etc.
- **Se déplacer de village en village pour proposer une animation** : une pièce de théâtre, des ateliers (faire des grimaces, des sculptures en ballons, etc.), un repas trappeur, un spectacle de marionnettes, un concert, une veillée, etc.
- **Réaliser un défi différent par jour** : vivre une activité au lever du soleil, photographier la mascotte du poste dans 10 lieux insolites, pêcher et réaliser un repas avec les prises de la matinée, etc.
- Etc.

Le camp itinérant va donc bien au-delà de l'effort physique que l'on pourrait attendre de ce genre de camp. C'est pourquoi il est important de trouver le juste équilibre entre les activités que le poste souhaite vivre et les déplacements qui doivent rester au service des premières.

Pendant le camp

- Consulter si possible la météo sur place pour prévenir et anticiper en cas de besoin.
- À la fin d'une journée de randonnée, tu peux organiser une séance d'étirements qui facilitent la récupération, sous forme de petits jeux.
- Prévoir des pauses en suffisance. Car être en mouvement, c'est déjà une activité en soi. Par ailleurs, plus on est fatigué, plus le risque d'accident augmente.
- Remanier si besoin le programme. Par exemple, le poste a vécu trois jours de randonnée assez éprouvants. Les pionniers sont fatigués : le groupe décide de se lever plus tard le lendemain.
- S'il y a de longs trajets, il est possible de les animer aussi. Par exemple :
 - Créer un fascicule avec des sudokus, des mots fléchés, etc. qui occupent les pionniers pendant les trajets.
 - Prévoir des petits jeux facilement transportables. Il existe, entre autres, des jeux de société proposés en mini format pour les voyages.
 - Vivre une étape d'une activité préparée par les animateurs : les pionniers doivent résoudre des énigmes pour récolter un maximum d'indices pour la veillée à venir.
 - Créer des équipes de reporters qui font le compte rendu de la journée pendant les trajets (mini-vidéo, livre d'or, etc.) et qui changent chaque jour.



VEILLER AU BIEN-ÊTRE DE CHACUN

Il est important de respecter les limites physiques et les besoins (heures de sommeil, pauses régulières, alimentation équilibrée, etc.) de chacun.

Le camp doit rester agréable pour tous. Par ailleurs, l'effort physique, qui peut être important et soutenu en itinérance, est parfois source de tensions : la fatigue, par exemple, exacerbe le caractère de chacun en étant moins patient, plus irritable, etc.

Pour que le camp se déroule bien pour tous, tu peux **organiser régulièrement des conseils** où les pionniers ont l'occasion de s'exprimer, d'écouter les autres et de prendre une décision si besoin. Cela permet de désamorcer d'éventuelles tensions, de réajuster ce qui a besoin de l'être, de vivre au rythme du groupe.

3 Budget et comptes

Un camp itinérant réussi et sans souci passe, entre autres, par une bonne gestion financière.

Les finances du camp

Les finances du camp font l'objet d'un budget et de comptes séparés de ceux de l'année.

Tu trouveras toutes les informations nécessaires pour construire un budget et gérer les comptes dans le cahier *Les finances dans l'unité* téléchargeable sur lesscouts.be.



Les comptes et budget font aussi partie des aspects pratiques à gérer avec les pionniers : c'est un moyen parmi d'autres de prendre conscience de la valeur de l'argent et d'apprendre à le gérer de manière responsable.



Quelques astuces pour gérer l'argent du poste au camp

- Toujours avoir un peu de liquide sur soi en cas de besoin (honoraires de médecin, par exemple).
- Répartir l'argent entre plusieurs personnes. Si l'une d'elles se fait voler, cela permet de ne pas se retrouver dans l'embarras.
- Prévoir des cartes de crédit prépayées : il est possible d'en obtenir une sans avoir de salaire. Une carte de crédit prépayée n'est pas, à proprement parler, une carte de crédit. Elle en a toutes les fonctions sauf le crédit, c'est-à-dire qu'on ne peut dépenser que l'argent qu'on possède. Par exemple, si vous chargez la carte d'un montant de 500 €, vous ne pourrez dépenser que 500 €.
- Éviter les banques touristiques (à l'aéroport, juste après la frontière, etc.) car les commissions sur les opérations sont élevées.
- Tenir les comptes au fur et à mesure dans un cahier ou se servir d'une application pour GSM ou d'un ordinateur portable.
- Si vous vous rendez dans un pays hors de la zone euro, vous pouvez retirer des devises dans un bureau de change ou dans une banque en Belgique. Si vous partez avec une carte de crédit, comparez les différentes formules pour évaluer la moins coûteuse pour le poste.
- Si vous utilisez une carte de crédit, le bon plan est de vous en servir pour payer vos achats. En revanche, il vaut mieux éviter de l'utiliser pour retirer de l'argent car les commissions sont importantes.

Renseignez-vous auprès de votre banque sur les fonctionnalités des cartes de débit et de crédit, comparez les tarifs et informez-vous sur les éventuelles commissions lors d'opérations à l'étranger.

4 Lieux et endroits de camp

Rester en Belgique ou partir à l'étranger, à pied, en train, en avion, en tapis volant... De nombreux choix s'offrent au poste.

Destinations autorisées

Dernière édition : octobre 2018

[Vérifie le site](#) pour être certain d'avoir les dernières mises à jour.

La zone 1 - accessible à tous

- En Belgique ou dans le périmètre des régions et départements limitrophes de notre pays.
- France* :
 - Hauts-de-France (Nord-Pas-de-Calais – Picardie)
 - Grand Est (Alsace – Champagne-Ardenne – Lorraine)
- Allemagne :
 - Rhénanie-du-Nord – Westphalie, Rhénanie-Palatinat, Sarre
- Pays-Bas :
 - Zélande, Brabant-Septentrional, Limbourg
 - Grand-Duché de Luxembourg

* Attention, règles particulières.

Rappel : lorsqu'elle part en camp à l'étranger, la section est soumise à la législation en vigueur dans le pays de destination et aux demandes de l'association scout de ce même pays. Important, notamment concernant les conditions d'encadrement minimales ou encore les règles de consommation d'alcool, par exemple.

La Fédération soumet chaque projet de destination de camp à l'analyse du Service public fédéral Affaires étrangères et délivre l'autorisation de camper à l'étranger sur base de l'avis rendu. L'actualité politique, sociale, sanitaire ou climatique d'un pays peut amener, tout au long de l'année, la Fédération à devoir reconsidérer son autorisation de camper à l'étranger.

Infos et cartes : lesscouts.be > [Animateurs](#) > [Camps et weekends](#) > [Camper à l'étranger](#).



La zone 2 - accessible aux camps d'unité, aux éclaireurs, aux pionniers et aux routiers

Allemagne, Autriche, Croatie, Danemark, Espagne, Finlande, France*, Grèce, Irlande, Islande, Italie, Liechtenstein, Malte, Monaco, Norvège, Pays-Bas, Pologne, Portugal, République tchèque, Royaume-Uni, Slovaquie, Slovénie, Suède, Suisse.

* Attention, règles particulières.

Les zones 3 et 4 - réservées aux pionniers et aux routiers

- Zone 3 : Albanie, Bosnie-Herzégovine, Bulgarie, République de Chypre (sud), Estonie, Hongrie, Kosovo, Lettonie, Lituanie, Macédoine, Monténégro, Roumanie, Serbie.

Conditions : pré-inscription dans Desk avant le 01/02, formation International (1 jour).

- Zone 4 : reste du monde.

Conditions : pré-inscription dans Desk avant le 15/12, formation International (1 jour), partenariat local, suivi par un cadre fédéral, validation du camp par l'animateur d'unité et par la fédération, retour d'expérience.

Le cas particulier de la France

L'encadrement

Les conditions d'encadrement suivantes doivent **obligatoirement** être remplies pour un camp en France :

- il faut au moins un animateur pour 12 enfants de six ans et plus ;
- un animateur sur trois doit avoir le brevet d'animateur en centre de vacances ;
- au moins une personne doit posséder le Brevet européen de premiers secours (BEPS) ou un autre brevet de secouriste, un diplôme d'infirmier, etc.

Pour plus d'informations sur les camps en France : lesscouts.be > [Animateurs](#) > [Camps et weekends](#) > [Scouter à l'étranger](#) > [Camps à l'étranger](#) > [Camper en France](#).

Les hikes

Les hikes doivent faire l'objet d'une préparation particulière. Tous les points d'attention sont repris dans le carnet *Hikebook* téléchargeable sur lesscouts.be > [Télécharger](#) > [Éclaireurs](#).



La circulation des cars

En France, les cars transportant des enfants de moins de 18 ans ne peuvent pas circuler sur l'ensemble du réseau routier et autoroutier à la date la plus sensible de la période estivale.

La circulation de ces véhicules est cependant autorisée (article 1^{er} de l'arrêté du 29 avril 2004) sur le département de départ (ou le département d'entrée en France pour les véhicules étrangers) et les départements limitrophes.

Pour connaître les dates précises, consultez le site de Bison Futé : www.bison-fute.equipement.gouv.fr.

Attention : cette règle ne concerne que les véhicules de plus de neuf places assises, y compris celle du conducteur.



Choisir son moyen de transport

Tu peux utiliser, voire combiner, différents moyens de transport, du plus commun au plus original.

- à pied
- en train (voir interrail)
- en roller ou en patin à roulettes
- en scooter
- en cuistax
- en draine
- en roulotte
- à vélo ou en tandem
- en voiture ou en camionnette
- en péniche
- en téléphérique ou en télésièges
- à cheval ou avec un âne
- en canoë/kayak/radeau
- en avion
- etc.

Il peut être intéressant de visiter les sites web des offices du tourisme pour dénicher des informations sur les moyens de transport de leur pays.

Faire du stop

Il est vivement déconseillé de faire du stop. En effet, on ignore toujours sur qui on tombe. De plus, les autostoppeurs sont très mal perçus dans certains endroits. Enfin, selon les pays, la perception de "l'étranger" varie : il est parfois considéré comme quelqu'un de riche et peut donc attirer la convoitise. Dans certains pays, même lorsque qu'on porte juste un sac et une tente, on est perçu comme "riche" par rapport à la réalité locale.

Prévoir son itinéraire

Il existe plusieurs moyens, combinables, pour étudier son itinéraire :

- **L'imaginer depuis la carte.** Pour ce faire, adapte l'échelle de ta carte au moyen de transport choisi. Par exemple :

- 1/20 000 ou 1/25 000 : randonnée
- 1/50 000 : VTT
- 1/100 000 : vélo

Tu peux obtenir des cartes pour la Belgique auprès de l'Institut géographique national (IGN). Un [bon de commande "spécial scouts"](#) te permet de bénéficier d'une réduction de 30%. Il est disponible au 21 (02.508.12.00, lesscouts@lesscouts.be). Pour les autres pays, tu peux t'en procurer dans les magasins de sport ou les librairies de voyage.

- **Suivre les indications d'un topo-guide** mais tous les parcours possibles ne sont pas répertoriés. Ils recensent un certain nombre d'itinéraires, balisés ou non, et comportent des indications utiles comme la durée, les difficultés, l'intérêt, etc.

- **Se renseigner sur internet** : beaucoup d'informations y sont disponibles. Par exemple, les tracés GPS "Wikiloc", visibles sur Google Earth, sont un bon complément à une carte. Veille cependant à vérifier tes sources quand elles te paraissent douteuses.

Zones interdites

Quand vous tracez votre itinéraire, sachez qu'il existe des zones interdites (zones militaires, privées, etc.). Cependant, celles-ci ne sont pas forcément indiquées ni sur une carte ni sur place. Gardez à l'esprit que vous ne pouvez pas planter votre tente n'importe où : renseignez-vous si possible à l'avance ou sur place. Si quelqu'un vous interpelle, évitez de prendre les gens de front : ils sont chez eux.



Comment calculer son itinéraire ?

- RAVeL : ravel.wallonie.be
- La Fédération française de la randonnée pédestre : www.ffrandonnee.fr
- Véloroutes et voies vertes de France : www.af3v.org
- Calcul d'itinéraires : www.calculitineraires.fr
- www.routeyou.com

Quelques conseils pour préparer l'itinéraire

- Selon le moyen de transport choisi et le niveau de difficulté, il sera peut-être nécessaire de planifier une préparation physique avant de partir au camp. Par ailleurs, il peut être utile de se tester lors d'une journée ou d'un week-end de préparation.
- Il est important d'adapter vos étapes à la réalité du terrain, au timing et au degré d'énergie du poste.
- Quel que soit le moyen de transport utilisé, fixez-vous une distance et/ou une durée de déplacement maximale(s) par jour en sachant que vous n'êtes pas obligés de vous déplacer quotidiennement. Cela dépendra de votre programme de camp et des occasions qui se présenteront peut-être en cours de route.
- Les déplacements en transport en commun peuvent fortement influencer le programme de vos journées. Tenez compte des horaires et des correspondances pour planifier les autres activités et prévoyez une marge de sécurité en cas de retard, d'annulation, etc.

QUELQUES CONSEILS POUR LA RANDONNÉE

- Dans le cas d'une randonnée de plusieurs jours, l'itinéraire doit tenir compte des besoins et des limites physiques de chacun pouvant varier au fil des jours. Pour ce faire, il faut prendre en considération le dénivelé et, à partir de là, fixer le nombre de kilomètres à parcourir par jour, estimer le nombre d'heures de marche équivalent, et avoir ainsi une vue d'ensemble sur le déroulement de chaque journée.
- Renseignez-vous pour savoir si l'itinéraire imaginé est faisable et permet de laisser de la place à la créativité et à l'aventure. Pour ce faire, vous pouvez, entre autres, vérifier le type de route ou chemin en utilisant la légende de votre carte topographique. Par exemple, aux abords d'un aéroport national, on trouve rarement un sentier mais plutôt des grands axes routiers où la sécurité n'est pas suffisante pour y circuler à pied et où l'accès aux piétons est interdit. Mieux vaut s'en écarter et utiliser les transports en commun pour débiter votre trajet pédestre à partir d'un autre lieu.

La règle d'or en randonnée :
s'adapter au plus lent sans le presser.

QUELQUES CONSEILS POUR UN CAMP À VÉLO

- Empruntez des routes pourvues de pistes cyclables. Utilisez des itinéraires spécifiques : le RAVeL, les voies vertes (réseau de voies réservées aux usagers lents, c'est-à-dire non motorisés comme les piétons ou les cyclistes) ou encore les Rando-Vélo (réseau d'itinéraires vélotouristes en Wallonie de moyenne ou longue distance). Par ailleurs, des routes de campagne avec peu de trafic sont plus intéressantes que des routes nationales avec des pistes cyclables étroites et (souvent) en mauvais état.
- Pour plus d'aisance en route, planifiez votre itinéraire et/ou encodez-le dans un GPS avant de partir.
- Imprimez votre itinéraire (au cas où votre GPS tomberait en panne par exemple) et prévoyez un support sur votre vélo pour l'y déposer. Cela vous évitera de vous arrêter pour sortir l'itinéraire de votre poche.
- Avant de partir, vérifiez l'état de votre vélo (pneus, freins, etc.). Équipez-le de : sonnette (obligatoire), éclairage (obligatoire dès que la visibilité est inférieure à 200 m), accessoires rétro-réfléchissants si vous roulez de nuit, feu supplémentaire, selle large et rembourrée, cadenas, sacoches adaptées pour une bonne répartition du poids.
- Prévoyez un équipement adéquat : gilet fluo, casque, short cycliste, trousse de secours, etc.
- Veillez à parquer les vélos dans des lieux sûrs, bien choisir son/ses antivol(s), rendre son vélo identifiable en le faisant graver.
- Si vous prévoyez d'emprunter les transports en commun avec vos vélos, renseignez-vous bien préalablement sur les modalités pratiques (horaires, coût, nombre, etc.). Prévenir la gare de départ est indispensable quand on voyage en groupe.
- En situation dangereuse, en VTT par exemple, préférez descendre de votre vélo. En montagne, descendez de votre vélo côté montagne.
- Avant le camp, entraînez-vous aux réparations courantes (crevaisons, remplacement d'un câble de frein, etc.).
- Prévoyez une boîte à outils et des pièces de rechange en cas de besoin.
- Rouler à vélo avec un gros sac sur le dos est ardu : il existe des petites remorques pour les vélos. Tout vélo, même un VTT, peut se voir rajouter un porte-bagages. Ce n'est pas très cher et c'est la meilleure solution pour transporter ses affaires. Vous pouvez réaliser vous-même une remorque pour vélos. Pour cela, consultez la fiche *Vert le camp* sur les transports en téléchargement sur lesscouts.be.



Sites utiles pour un camp à vélo

- Conseils, itinéraires en Belgique, possibilités de formations pour apprendre à se déplacer en groupe : www.provelo.org.

Wallonie

- Le site officiel du RAVeL : www.ravel.wallonie.be.
- Les itinéraires de Rando-Vélo pour traverser la Wallonie sur des routes campagnardes : www.randovelo.org.
Sur le terrain, il suffit de suivre les autocollants jaunes et bleus sur le bord des routes (même logique que les GR blancs et rouges).

Flandre

- Le meilleur moyen de parcourir la Flandre à vélo est de suivre les points nœuds : www.fietsnet.be.

Une fois sur place, il suffit de regarder les panneaux et de suivre les bons chiffres (selon l'itinéraire choisi). Pour éviter de vous perdre, vous pouvez commander les cartes. Elles contiennent aussi tout ce qui est utile à savoir quand on fait du tourisme à vélo : manger, dormir, curiosités touristiques, etc. : www.mobiel.be.

Grand-Duché du Luxembourg

- Un réseau cyclable : www.lvi.lu ou www.pistescyclables.lu.

Pays-Bas

- On peut aller où on veut à vélo dans ce pays. Néanmoins, il existe des *Landelijke Fietsroutes* pour traverser le pays : www.fietsplatform.nl.

Angleterre

- Le réseau national des pistes cyclables : www.sustrans.org.uk.

Suisse

- La Suisse à vélo : www.schweizmobil.ch.

France

- Véloroutes et voies vertes de France : www.af3v.org.
- Voies vertes en France : www.voiesvertes.com.

Europe

- Véloroutes en Europe : www.eurovelo.com.



CONDUIRE À L'ÉTRANGER

Les règles de circulation et d'équipement varient d'un pays à l'autre. Il est donc essentiel de se renseigner un minimum avant de prendre la route.

Vous trouverez les règles spécifiques aux différents pays sur les sites de Touring, Bison Futé ou encore auprès des ambassades. Par ailleurs, les conditions de circulation peuvent aussi être différentes de celles en Belgique : charrette en travers de la route, voies en mauvais état ou très sinueuses, etc. On n'est pas forcément habitué à tous les types de routes. De plus, ce sont généralement des itinéraires que l'on emprunte pour la première fois. Adaptez donc votre conduite en fonction de l'environnement et de votre expérience personnelle.

Sensibilisez les pionniers à tous ces éléments car c'est d'autant plus difficile de se concentrer sur la route avec des jeunes surexcités à l'arrière du véhicule.

Pour les longs trajets, prévoyez des pauses régulières (Touring conseille une pause toutes les heures).

Par ailleurs, si le camp se déroule en camionnette, entraînez-vous si possible à manœuvrer avec ce genre de véhicule avant de partir.

Pour plus d'informations, consultez le site de l'Institut belge de la sécurité routière : www.vias.be.

LOCATION DE VÉHICULE EUROPCAR

La fédération a conclu un partenariat avec la société Europcar pour la location de voitures et véhicules utilitaires. Europcar accorde à nos membres un certain nombre d'avantages pour toute location :

- des prix compétitifs ;
- les conducteurs peuvent avoir 21 ans avec un an de conduite ;
- pas de supplément pour des conducteurs supplémentaires ;
- pas de caution.

Pour bénéficier de ces conditions, il faut être en possession d'un "voucher" (bon de location) délivré par la fédération. Pour de plus amples informations, contactez le 21 (lesscouts@lesscouts.be ou 02.508.12.00).

L'utilisation du véhicule loué n'est possible que dans les pays désignés par Europcar. Cette liste est disponible sur lesscouts.be ou auprès des agences Europcar.

RANDONNER AVEC UN BOURRIQUET

- Le principe : vous marchez et l'âne porte les bagages (30-40 kg maximum). Le rythme est différent et permet une rencontre originale avec la nature.
- Une fois arrivés à destination, vous êtes responsables de votre âne : à vous de le soigner.
- Il est possible de trouver des adresses d'âniers sur internet. Tout vous est expliqué avant de partir. Différentes formules sont envisageables (un ou plusieurs jours, itinéraire libre ou proposé par l'ânier, randonnée accompagnée ou libre, etc.). À vous de trouver ce qui vous convient le mieux !



TIENS BON LA BARRE !

Voici quelques conseils pour que le voyage au fil de l'eau se déroule bien pour tous :

- s'assurer que chacun sait nager. Réfléchis à la manière dont tu vas le demander : contrairement à ce qu'on pourrait croire, tout le monde ne sait pas nager. Il ne faudrait pas stigmatiser involontairement un pionnier. Si l'un d'eux ne sait pas nager, voyez ce qui pourrait être mis en place ou adapté pour maintenir cette activité.
- emprunter des cours d'eau navigables. En effet, la navigation n'est pas autorisée sur n'importe quel cours d'eau, a fortiori avec un radeau. Pour ce faire, vous pouvez consulter la fédération nationale de canoë/kayak du pays dans lequel vous vous trouvez ou encore un club local de canoë/kayak ;
- s'assurer que le cours d'eau est adapté à votre embarcation (niveau d'eau suffisant, pas trop de courant, etc.) ;
- avoir un sifflet sur soi pour donner le signal en cas de souci ;
- certaines pratiques (rafting et voile par exemple) nécessitent la présence d'une personne qualifiée, voire brevetée, dans cette discipline ;
- reporter l'activité si les conditions climatiques ne sont pas optimales ;
- s'équiper de matériel adapté et conforme aux normes de sécurité (gilet de sauvetage, chaussures adaptées, etc.) ;
- avoir un moyen de communication permettant d'alerter rapidement les secours en cas de besoin ;
- avoir un bidon étanche pour y déposer GSM, papiers d'identité, clés, cartes bancaires, argent, etc. et bien l'attacher au radeau.

Si vous construisez vous-mêmes un radeau, il doit être :

- insubmersible (testez-le avec passagers et bagages) ;
- résistant aux chocs (surtout pour les systèmes gonflables) ;
- équipé de lignes de vie (cordes solides courant le long du radeau pour pouvoir s'y agripper), d'un cordage d'amarrage et d'un système permettant de l'attraper ou le soulever.

Tu peux trouver des plans de radeaux sur internet. Une fois construits, il est primordial de les tester pour vérifier qu'ils sont bien opérationnels.



Quelle que soit la formule choisie (à pied, à vélo, en VTT, en radeau, en roller, etc.), adaptez le rythme du groupe à la personne la moins expérimentée.

Ponctuellement, il est envisageable de subdiviser le groupe pour permettre aux plus sportifs de s'éclater entre eux afin que ceux-ci se montrent patients et compréhensifs quand le poste est au complet. Une belle manière de répondre aux attentes de chacun !



Choisir son logement

Dans la mesure du possible, réservez vos logements à l'avance. Surtout l'été, en période de grande affluence touristique.

Il existe différentes possibilités :

- les centres scouts : www.scout.org > Explore > Scout places ;
Ces centres proposent un hébergement sous bâtiment et/ou en camping. Les rencontres scouts internationales y sont favorisées.
- les auberges de jeunesse : www.hostelworld.com ou www.hihostels.com ;
- les campings ;
- les gîtes ;
- les refuges ;
- le bivouac (voir définition ci-dessous) ;
- etc.

Généralement, les gîtes et les refuges coûtent relativement chers. La tente reste le moyen de logement le plus pratique et le moins coûteux. Optez pour des tentes légères, de une à trois personnes maximum et facilement transportables. Si vous souhaitez planter votre tente sur une propriété privée, la décision finale revient évidemment au propriétaire du terrain.

Il est parfois possible de bénéficier d'un endroit de camp en échange de quelques services rendus. Cependant, renseignez-vous un minimum au préalable afin de savoir si cela est envisageable et éviter de vous mettre dans une situation délicate.

Par ailleurs, vous pourriez être tentés de solliciter les habitants d'une localité pour trouver un logement à la dernière minute. **Mais nous n'encourageons pas ce genre de pratique qui pourrait être apparentée à de la mendicité.** De plus, dans certains pays, cela est perçu comme irresponsable et non respectueux de la sécurité des mineurs. Si vous n'avez pas d'autre option que celle de solliciter des habitants, veillez à le faire en journée, avec courtoisie et respect. Vous pouvez en outre proposer une action de service pour les remercier. Un coup de main est toujours le bienvenu et généralement apprécié !



Camping sauvage et bivouac : quelle différence ?

- **Le camping sauvage** est une forme de camping pratiqué en pleine nature, dans un lieu peu ou pas aménagé. Il est interdit dans la plupart des pays.
- **Le bivouac** désigne le fait de monter une tente pour une seule nuit, entre l'heure précédant le coucher du soleil et l'heure suivant le lever du soleil. Il est souvent le seul mode de "camping" autorisé dans les parcs naturels* des pays européens, à condition qu'il n'y ait pas d'abus nuisant à l'environnement ou au tourisme. Notons que certains considèrent que bivouaquer, c'est passer la nuit à la belle étoile et non pas sous tente.

Renseignez-vous si possible à l'avance sur les réglementations locales car les conditions de campement ou bivouac varient d'un parc à l'autre. Sur place, les autorités locales peuvent aussi vous indiquer les lieux autorisés (et souvent payants).

*Un parc naturel est une zone préservée, caractérisée par un environnement remarquable (paysage, patrimoine, faune, flore, etc.).



Partir en montagne

La montagne reste un terrain de jeu délicat. Les événements imprévus sont fréquents et peuvent changer très fortement la donne (par exemple, si un orage éclate).

Les randonnées en moyenne montagne, sur des chemins faciles, ne nécessitent pas d'encadrement particulier. En revanche, celles en haute montagne, sur glaciers, sur zones enneigées, etc. doivent être absolument encadrées par du personnel qualifié (brevet national de guide de montagne ou aspirant guide). Elles doivent également être préparées minutieusement avec tout le matériel requis.

L'encadrement

Prévoir un encadrement adapté au niveau des participants et à la difficulté de la randonnée : deux adultes au minimum, idéalement trois. En cas de souci, l'un d'eux peut alors quitter le reste du groupe.

Pour certaines activités comme la via ferrata, la marche sur glacier, le canyoning, etc., les guides de montagne sont obligatoires.

La préparation

Prévoir une randonnée adaptée au groupe (distance, altitude, durée) et examiner attentivement le parcours au préalable pour éviter les risques d'erreur en cours de route.

Les fédérations alpines ou de montagne, les clubs alpins et les offices du tourisme fournissent de précieux conseils.

Laisser obligatoirement la liste des participants, un numéro de contact, l'itinéraire et l'horaire précis à une personne qui doit être en mesure, le cas échéant, de les communiquer aux services de secours.

L'équipement

- chaussures adaptées à la nature du terrain
- sac à dos adapté à la taille et au poids de chacun
- tente légère si vous partez plusieurs jours
- lampe de poche
- canif
- sifflet
- jumelles
- poncho (bien utile en cas de pluie)
- vêtements chauds (polar, bonnet, gants)
- trousse de premiers secours (comprenant notamment un aspi-venin et une couverture de survie)
- crème solaire
- lunettes de soleil
- chapeau ou casquette
- carte au 1/25 000
- boussole

- un téléphone portable chargé
- bec à gaz et gamelle
- nourriture adaptée au transport (poids) et à l'effort (énergétique)

Conseils de sécurité

- Ne pas partir seul.
- Suivre des chemins balisés.
- Il est possible de rencontrer des couloirs d'éboulis. Avancer alors avec précaution afin que les cailloux n'atteignent pas les randonneurs qui sont plus bas. Les chutes de pierres sont une cause fréquente d'accidents en montagne.
- En cas de doute sur votre itinéraire, de météo changeante, de personne en difficulté, de retard, faire demi-tour.
- Avoir avec vous les numéros de téléphone des services de secours, le 112 entre autres (numéro de secours européen).
- Partir dans des conditions météo favorables et en ayant pris connaissance des prévisions météo fournies par les services publics. Si vous n'avez pas d'accès à internet, les prévisions météo sont affichées dans les offices du tourisme. Un conseil : partir tôt le matin. En montagne, l'été, les orages éclatent souvent en fin de journée.

SI UN HÉLICOPTÈRE VOUS SURVOLE

1. Levez les deux bras en forme de Y (pour Yes) si vous avez besoin d'assistance.



2. Levez le bras gauche et gardez le droit le long du corps (pour No) si vous n'avez pas besoin d'aide.



5 Administratif

La paperasse, on en rencontre quoi qu'on fasse.
Mais tracasse, on t'explique comment cela se passe !

Encoder ton camp dans Desk

Comme pour chaque section, tu devras déclarer ton camp dans Desk, signer le Code qualité de l'animation et obtenir l'accord de ton animateur d'unité pour partir. Les informations sont envoyées chaque année à l'animateur responsable de section.

Règlements et démarches à l'étranger

Il est très important de se renseigner sur les réglementations locales, régionales ou nationales et sur toutes les démarches administratives à entreprendre lors d'un camp à l'étranger. Elles peuvent concerner :

- l'établissement d'un campement ;
- l'organisation d'un camp de vacances ;
- le transport d'enfants, d'adolescents ;
- la circulation et les activités en forêt ;
- la possibilité de faire du feu ;
- les règles de sécurité routière (signalisation, permis de conduire, etc.) ;
- la gestion des déchets ;
- la possession d'une carte d'identité ou d'un passeport (cela dépend de la nationalité de tes pionniers) ;
- les vaccins et les mesures sanitaires ;
- les biens ou denrées à déclarer ou non importables.

Il est aussi nécessaire de rassembler toutes les coordonnées utiles : médecin, hôpital, autorités locales ou régionales (mairies, police, département, ambassades, etc.).

Il est sans doute prudent de signaler sa présence aux diverses autorités, même quand cela n'est pas obligatoire.

Le service International est à ta disposition pour toute question : inter@lesscouts.be ou 02.508.12.00.



Les documents indispensables

Documents personnels

Avant de partir à l'étranger, munissez-vous de :

- la **carte d'identité**, mais certains pays exigent un passeport ou un visa ;
- l'**autorisation parentale** (signatures des deux parents authentifiées par la commune). Des exemplaires en différentes langues sont téléchargeables sur lesscouts.be > [Télécharger > Documents administratifs](#) ;
- la **fiche santé individuelle** ;
- la **carte européenne d'assurance maladie**. À commander auprès de la mutuelle pour les séjours dans les pays de l'Union européenne. Pour les autres pays, se renseigner sur le document équivalent ;
- les **copies de vos brevets d'animateurs et de secouristes**.

Documents pour la section

- le dépliant *Inzepocket* (publié par notre fédération) ;
- la recommandation internationale de la fédération prouvant que vous êtes bien scouts ;
- la liste complète des participants (date de naissance, numéro de contact où joindre les parents pendant le camp, etc.) ;
- des formulaires de déclaration d'accident ;
- la liste des numéros d'urgence et utiles à encoder directement dans votre téléphone portable (à composer ou compléter dès votre arrivée sur place) ;
- le programme du camp (dont les itinéraires des randonnées, les repas, etc.).

Avant le départ, faites des photocopies de tous les documents officiels (papiers d'identité, permis de conduire, réservations, etc.), que vous éviterez de garder sur vous (vous pouvez aussi vous les envoyer par mail). Cela facilite les démarches auprès de la police locale et auprès du consulat en cas de perte ou de vol.

Tous les renseignements nécessaires et particuliers peuvent être obtenus auprès des ambassades et consulats étrangers en Belgique ainsi que sur le site du ministère des Affaires étrangères : www.diplomatie.belgium.be.



Les assurances

L'assurance de base

Tout membre inscrit chez Les Scouts bénéficie automatiquement, dans le cadre des activités scouts, de la couverture de deux assurances :

- une assurance responsabilité civile, accidents corporels, défense et protection juridique ;
- et une assurance assistance à l'étranger pour les membres qui se rendent à l'étranger.

Cette assurance comprend une assistance aux personnes (assistance médicale, rapatriement, remboursement de frais médicaux, pharmaceutiques et d'hospitalisation, envoi de médicaments urgents, avance de fonds, assistance bagages, etc.) et une assistance aux véhicules (rapatriement du véhicule et des passagers, etc.).

Plus d'informations dans le cahier *Mais que fait la police ?* disponible en téléchargement sur lesscouts.be.



Les assurances complémentaires

La fédération propose également en partenariat avec Ethias quatre autres polices d'assurance à souscrire sur une base volontaire. La première s'adresse aux membres, les trois autres concernent plus spécifiquement les sections, les unités et les animateurs :

- l'assurance complémentaire facultative contre les accidents corporels, invalidité permanente et incapacité temporaire ;
- l'assurance facultative "occupation temporaire de locaux" ;
- l'assurance matériel tous risques pour assurer du matériel de camping, audio-visuel, didactique, etc. mis à la disposition de l'unité ou de la section. Il est également possible de faire assurer du matériel qui appartient à votre unité ou votre section ;
- l'assurance facultative temporaire véhicules automoteurs pour couvrir les dégâts matériels, bris de vitres, incendie et vols subis par les véhicules utilisés par les animateurs et intendants pendant les camps.



6 Intendance

Gérer une intendance en camp itinérant n'est pas chose aisée. Il faut choisir la solution adéquate.

Cuistot ou pas cuistot ?

Il n'y a pas de bonne ou mauvaise réponse. Celle-ci dépendra notamment du type de camp itinérant, de son contenu, de la logistique et des souhaits du groupe. Par exemple, le poste a choisi de faire une randonnée en Corse. Vu la difficulté de l'itinéraire choisi, il a trouvé un cuistot et loué une camionnette pour soulager la logistique. Pour les tronçons plus éprouvants, les pionniers déposent ainsi leur sac à dos dans la camionnette et le cuistot leur prépare à souper.

Cuisiner en randonnée

On ne cuisine évidemment pas comme si on était en gîte. Cependant, il est possible de manger équilibré. C'est d'autant plus important que l'effort physique est souvent soutenu. Tu cuisineras sans doute au gaz. Dans ce cas, il y a au moins deux éléments à porter à ton attention :

- les bonbonnes, même de petite taille, sont relativement lourdes et encombrantes ;
- en fonction du moyen de transport (avion par exemple), il faut acheter les bonbonnes sur place.

Mieux vaut prévoir des bonbonnes de gaz surtout si vous traversez des réserves ou parcs naturels : faire du feu est généralement interdit pour limiter les risques d'incendie et les perturbations de l'environnement naturel (faune et flore).

Attention : à certains endroits, les réchauds sont interdits à des périodes bien définies. Renseignez-vous à l'avance pour ne pas être pris au dépourvu. Si vous enfreignez cette règle, vous risquez une amende.



Quelques conseils pour économiser du gaz

- Plus la température extérieure est basse, plus la consommation de gaz est importante. Quand il fait froid, réchauffer la bouteille de gaz sous les vêtements ou dans le sac de couchage permet de moins consommer.
- Essayer de ne pas utiliser trop d'eau pour cuire des pâtes ou du riz.
- Mettre un couvercle pour faire bouillir l'eau.
- Mettre le réchaud à l'abri du vent ou utiliser un pare-vent limite la consommation de gaz. Tu peux réaliser toi-même un pare-vent en superposant et en collant des feuilles de papier aluminium. Sa longueur dépendra évidemment de la circonférence de la casserole ou de la gamelle à protéger du vent.
- Éviter d'emporter de la nourriture qui nécessite de mijoter longtemps.
- Éviter de cuisiner à proximité de la tente : la toile est très inflammable.

PAS DE GASPILLAGE DE GAZ

Prévoyez des bonbonnes de gaz en suffisance, d'autant plus si vous ne pouvez pas vous ravitailler en cours de route.

Il est difficile de prévoir un nombre de bonbonnes, car son utilisation dépend de nombreux facteurs (pas de vent, eau tempérée, température ambiante, etc.).

Une chose est sûre : vous consommerez forcément plus de gaz dans le cadre d'un camp.

Essayez d'évaluer le gaz qu'il vous reste en cours de route et adaptez votre utilisation au fur et à mesure. Il vaut mieux se passer d'un café ou d'un thé un midi et pouvoir manger des pâtes cuites le soir.

Faire les courses

Lorsque vous préparez votre itinéraire, il est important de repérer les points d'approvisionnement possibles et d'estimer ainsi la fréquence à laquelle vous pouvez faire des courses. Lorsqu'on est en itinérance, on ne transporte pas sa nourriture pour 15 jours afin de limiter le poids des sacs sauf si on a prévu un soutien logistique à cet effet (un cuisinier avec une camionnette par exemple). Par ailleurs, on réfléchit au contenant : on préférera, par exemple, les sachets aux conserves.

Privilégiez au maximum les commerces locaux aux grandes surfaces pour vous ravitailler. Et profitez-en pour goûter les spécialités du coin !

Enfin, au-delà des repas principaux (petit-déjeuner, dîner et souper), pensez aux petites fringales fréquentes dans le cadre d'un camp itinérant où le corps est relativement sollicité. Les barres de céréales et les fruits secs sont des en-cas qui conviennent bien en cas d'effort physique. Vous pouvez également faire des barres céréales maison : c'est souvent facile à préparer et il existe de nombreuses recettes sur internet.

Respecter la nature

« Le scout découvre et respecte la nature » (article 6 de la Loi scout). Cela passe, entre autres, par une gestion responsable de ses déchets. L'absence de poubelles ne justifie en rien le fait de jeter ses ordures en pleine nature. Prévoyez des sacs poubelle pour y jeter les déchets indestructibles (sacs en plastique, piles, etc.), non biodégradables (boîtes de conserve, papiers, etc.) et même les déchets organiques (trognons de pommes, épiluchures, etc.).

De même, quand une bonbonne de gaz est vide, emportez-la.

Respectez la faune et la flore. Restez sur les sentiers, évitez de cueillir les plantes et de déranger les troupeaux.

Vivre un camp tout en limitant ses déchets, c'est possible ! Découvrez nos conseils sur lesscouts.be > [Camps et weekends](#) > [Zéro déchet](#).
Pour un camp plus vert, tu peux consulter les fiches [Vert le camp](#) et [Cap vert](#) téléchargeables sur lesscouts.be.



S'hydrater

Quand on part en randonnée, boire régulièrement de l'eau est primordial. La déshydratation guette d'autant plus quand il fait chaud et que l'altitude est élevée (plus celle-ci augmente, plus l'air est sec). Cela diminue également le risque de tendinites : un tendon contenant suffisamment d'eau est souple sinon il devient cassant. Par ailleurs, le contenant a son importance : privilégiez les sacs-réservoirs et les gourdes.

Comment se ravitailler en eau ?

- **l'eau du robinet** : sachez qu'elle n'est pas potable partout ;
- **l'eau des fontaines** : vérifiez qu'elle est potable. C'est généralement indiqué. En cas de doute, abstenez-vous ou ajoutez une pastille pour désinfecter l'eau (en vente en pharmacie) ;
- **les bouteilles en plastique** : elles sont difficilement transportables ;
- **l'eau des ruisseaux** : pensez à ajouter une pastille pour désinfecter l'eau (vous en trouverez en pharmacie) et la rendre potable. En effet, s'il y a des animaux à proximité, leurs déjections ont pu souiller l'eau ;
- **l'eau des sources** : c'est l'endroit d'où elle jaillit de la terre. Elle est donc potable.

Quand boire ?

Mieux vaut boire quelques gorgées toutes les demi-heures (ou plus souvent si nécessaire) plutôt qu'une grande quantité lors de pauses moins fréquentes. Il ne faut surtout pas attendre d'avoir soif pour boire. À la pause, il est possible de s'hydrater avec des aliments (les agrumes ou les tomates contiennent plus de 70% d'eau) et/ou des boissons (eau, café, thé, bouillon, etc.). Absorber un litre et demi de liquide au cours d'une randonnée "normale" de plusieurs heures semble un minimum raisonnable. Le soir, en arrivant, il est essentiel de boire abondamment pour compenser le déficit quasi obligatoire de la journée.

Attention : calculez la quantité d'eau à emporter en fonction des points de ravitaillement possibles. Prévoyez toujours une marge de sécurité.



7 Matériel

Il est important de bien s'équiper avant de partir en camp itinérant. Des vêtements à la tente, tout doit être parfaitement pensé.

Matériel

Le matériel est incontournable. Selon le type de camp, il est variable :

- **matériel d'intendance** : casserole, couverts, gamelle, réchauds, etc. ;
- **matériel de camping** : sac de couchage, mousse, tente (vérifier son imperméabilité avant le départ), gourde, pastilles pour désinfecter l'eau, une cape ou pèlerine pour se protéger de la pluie, lampe de poche, etc. ;
- **matériel d'animation** : il varie en fonction des activités prévues. Quoi qu'il en soit, veillez à ce qu'il ne soit pas trop lourd ou encombrant ;
- **matériel de réparation** (dans le cas d'un camp à vélo par exemple) : rustine, colle, etc. ;
- **matériel multi usage** : gros ruban adhésif qui peut servir à plusieurs choses (réparer une tente par exemple), canif ou petit couteau, corde, etc. ;
- **matériel de randonnée** : carte, boussole, GPS de route ou de randonnée (prévoir une copie papier de l'itinéraire au cas où le GPS tombe en panne), chaussures et chaussettes adaptées, etc. ;
- **matériel de sécurité** : GSM (prévoir un chargeur et des endroits où il est possible de le recharger), un document papier qui reprend tous les numéros de téléphone importants au cas où le GSM tombe en panne, une couverture de survie, une trousse de secours, un sifflet, etc.



Le transport des bagages

L'organisation des bagages et du matériel variera selon le(s) moyen(s) de transport utilisé(s). Le matériel est adapté en fonction de la logistique de soutien sur place. Par exemple, dans le cas d'un camp à vélo, il est possible d'attacher une petite remorque à l'arrière du véhicule. En effet, faire du vélo avec un sac sur le dos est relativement difficile et dangereux. En camionnette, préférez le sac de voyage au sac à dos. Prévoyez des petits sacs pour "combler les trous" et optimiser le rangement.

Tentes

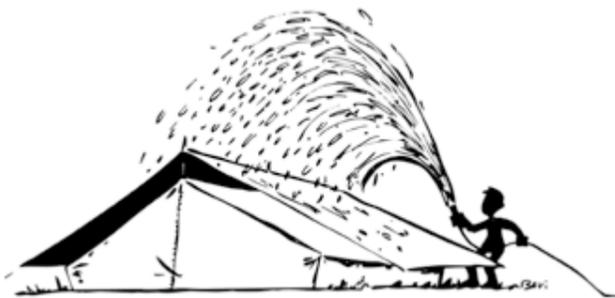
Quelques conseils pour choisir sa tente de randonnée

- Emportez une tente relativement légère surtout si vous marchez beaucoup. Vous pouvez aussi prendre une tente plus lourde et plus spacieuse et répartir ses différents éléments dans le sac de plusieurs personnes.
- Pour l'espace de couchage, comptez 70 à 80 cm de large par personne.
- Privilégiez des tentes faciles à monter et démonter.
- Avoir une tente avec une avancée est toujours intéressant : cela offre un espace de rangement supplémentaire.
- Vérifiez l'indice d'imperméabilité de la tente. L'imperméabilité se mesure au moyen d'un appareil (Schmerber). Il mesure la colonne d'eau exprimée en centimètre qu'une toile peut supporter.
- Pour plus de confort, choisissez un tapis de sol relativement épais.

COMMENT VÉRIFIER L'IMPERMÉABILITÉ D'UNE TENTE EN COTON ?

En cas de doute, procédez au test suivant :

- Tirettes fermées, volets abaissés, montez votre tente sur une pelouse, prairie, jardin ou autre.
- Utilisez une lance d'arrosage que vous dirigez vers le haut permettant à l'eau de retomber sous forme de pluie normale.
- Après 10 minutes de ce traitement, vous aurez un résultat indiscutable de l'imperméabilité de votre tente.



COMMENT VÉRIFIER L'IMPERMÉABILITÉ D'UNE TENTE EN NYLON ?

Pour vérifier l'imperméabilité d'un double toit nylon, il suffit de faire une poche avec la toile sur un récipient et de verser un ou deux litres d'eau. Après 30 minutes, vous pouvez mesurer la quantité d'eau ayant traversé le tissu. Vous constaterez que neuf fois sur dix, votre tente est parfaitement imperméable et qu'il s'agit uniquement d'un problème de condensation.



Plus d'informations sur les tentes (conseils pour les réparations, facteurs de sécurité, etc.) dans les fiches téléchargeables sur lesscouts.be > [Animateurs](#) > [Camps et weekends](#) > [Tentes et matériel](#).



Chaussures

Quelques conseils pour choisir ses chaussures de marche

- Choisir le modèle de chaussures en fonction du type de surface sur laquelle vous souhaitez évoluer (terrain plat ou dénivelé plus ou moins important).
- Être attentif aux caractéristiques suivantes : solidité, imperméabilité, bonne rigidité, bonnes propriétés de thermo-régulation et d'évacuation de l'humidité et donc aussi de la transpiration.
- Bien soutenir ses chevilles : si elles flottent dans les chaussures, elles vont souffrir pendant la marche.
- Tenir compte de la tige de la chaussure (du talon vers la cheville). C'est ce qui garantit le maintien du pied. Pour cela, elle doit présenter une partie rembourrée pour éviter de blesser la cheville. Plus un randonneur porte un poids lourd sur son dos, plus ses chevilles ont besoin d'être soutenues et donc plus il a besoin d'une paire de chaussures à tige haute.
- Examiner la semelle car elle doit contribuer à l'étanchéité de la chaussure. Si elle est en cuir, elle est cousue, sinon elle est fixée par collage ou

thermocollage, ce qui n'exclut pas qu'il y ait des coutures, à condition qu'elle soit étanche. Pensez à regarder la notice de fabrication.

- Choisir une chaussure avec une semelle à dessins importants pour accrocher sur sols glissants et très secs. En effet, vous pouvez être amenés à emprunter des chemins variés : caillouteux, humides, pentes glissantes ou boueuses.
- Vérifier que l'ongle du gros orteil ne touche pas le bout de la chaussure. Le pied ne doit pas glisser vers l'avant en position de descente (faire le test sur un plan incliné).
- Faire l'essayage avec des chaussettes de randonnée adaptées.
- Les essayer en fin de journée, lorsque les pieds sont fatigués et gonflés. Le matin, un pied ferme et reposé peut varier d'une demi-pointure.

Plus d'informations sur lesscouts.be > [Télécharger](#) > [À ta santé](#) > [Les bonnes chaussures](#).



Chaussettes

Avoir de bonnes chaussures de randonnée est aussi important que d'avoir de bonnes chaussettes. C'est très inconfortable de marcher avec des pieds humides. Privilégiez donc les chaussettes respirantes. Elles évacuent la transpiration et la transfèrent vers l'extérieur de la chaussure. Si certains ont tendance à avoir des ampoules, sachez que :

- il existe des chaussettes anti-ampoules ;
- il existe de la pommade que l'on peut appliquer plusieurs jours avant de partir au camp pour renforcer la plante de pieds et éviter ainsi, ou du moins diminuer, la formation d'ampoules ;
- marcher pieds nus chez soi renforce la plante de pieds.

Vêtements

Connais-tu le truc des trois couches ?

Le but de ce système est d'utiliser un minimum de couches pour un maximum d'efficacité c'est-à-dire d'être à une température confortable qu'on soit en activité ou à l'arrêt. Plusieurs couches minces sont donc plus efficaces qu'une seule couche épaisse.

1. La première couche

Elle est en contact direct avec la peau. Son but est d'éviter la sensation de froid en gardant la peau au sec (évacuation de la transpiration).

2. La deuxième couche

Elle est isolante, c'est-à-dire qu'elle a pour but de retenir la chaleur corporelle le mieux possible.

3. La troisième couche

C'est la couche la plus extérieure. Elle protège de la pluie et du vent. Elle doit être imperméable.

Bien faire son sac

Pour randonner confortablement, il est essentiel de bien organiser son sac à dos.

Quelques astuces pour faire son sac intelligemment

- Emmener l'essentiel en sachant que plus un sac est grand, plus on a tendance à le remplir.
- La charge doit se rapprocher au maximum du dos. Ce qui pèse le plus lourd doit être rangé au milieu du sac, le plus près possible du dos. Les muscles du dos travailleront ainsi dans de bonnes conditions.
- Privilégier les sacs avec différentes sangles et ceintures permettant de mieux répartir la charge et de soulager un peu les épaules.
- Le fond du sac doit être solide et étanche pour pouvoir le déposer par terre en toute tranquillité.
- Avoir un sursac est pratique par temps de pluie.



Conseils pour le choix des vêtements

- Éviter les vêtements en coton : ils absorbent l'humidité et sèchent très lentement. Vous risquez donc d'avoir froid dès que votre activité corporelle diminue.
- Choisir des vêtements qui évacuent rapidement la transpiration : porter des vêtements humides est très inconfortable.
- Éviter de porter des vêtements trop chauds car ils provoquent une transpiration excessive.
- À la fin d'une journée de marche, changer de tee-shirt pour être au maximum au sec.

- Vérifier les systèmes d'attaches que l'on va fortement solliciter. Prévoir de la cordelette pour les réparer si besoin.
- Répartir correctement le poids. Si votre sac a des poches sur les côtés, pensez aussi à les équilibrer, notamment quand la gourde est vide.
- Essayer, dans la mesure du possible, de laisser accessible votre vêtement de pluie.
- Emballer tout dans des sacs poubelle ou sachets plastique. Cela protège les vêtements de la pluie et de l'humidité.
- Mettre un maximum de choses à l'intérieur du sac pour éviter les pertes en cours de route.

8 Évaluer son camp

Réaliser un feedback à la fin du camp est la meilleure façon de cibler les bonnes pratiques, de ne plus reproduire les mêmes erreurs et de s'améliorer la prochaine fois.

Préparer l'évaluation

C'est lors de la préparation du camp qu'il est utile de concevoir l'évaluation de celui-ci. En fonction des objectifs fixés avec le poste, qu'évaluerez-vous ?

- **Les objectifs du groupe** : a-t-on atteint les objectifs fixés ? A-t-on répondu à notre rêve de départ ? Le résultat obtenu a-t-il été proche de nos attentes ?
- **Les objectifs de chaque pionnier (évaluation individuelle)** : comment ai-je géré les missions qu'on m'a confiées ? Quelle difficultés ai-je rencontrées ? Qu'ai-je découvert ? Qu'ai-je apprécié ?
- **L'animation** : était-elle bien dosée (activités calmes ou plus actives en alternance) ? Quelles activités avons-nous appréciées ? Qu'est-ce qui nous a moins plu ? Pourquoi ?
- **Les découvertes/apprentissages** : qu'avons-nous découvert ? Quelles rencontres ou expériences avons-nous trouvées intéressantes ?
- **Les relations/la vie de groupe** : comment chacun s'est-il senti au sein du groupe ? Nous connaissons-nous mieux maintenant ? Quels moments forts avons-nous vécus ensemble ?
- **L'organisation et la préparation** : tout le monde s'est-il senti impliqué ? A-t-on oublié des choses dans l'organisation ? Savait-on exactement où on allait, ce qu'il y avait à faire ? Quelles difficultés avons-nous rencontrées ? Quelles sont les bonnes pratiques à garder ? Qu'est-ce qui pourrait être amélioré ?

- **Les comptes et budget** : le budget a-t-il été respecté ? Chaque dépense est-elle justifiée ?
- **La logistique** : le matériel était-il suffisant et adéquat ? La nourriture était-elle bonne ? Prévues en quantité suffisante ?
- **Des remarques** : je me suis senti..., j'ai apprécié..., je n'ai pas aimé..., j'ai appris...
- Si c'était à refaire, que devrait-on changer ? Qu'est-ce qui a bien marché ? Quelles leçons tirer de notre expérience ?

Pour trouver une manière dynamique d'évaluer le camp en poste, plonge-toi dans le cahier *Des projets pour grandir* téléchargeable sur lesscouts.be.

Prévois aussi une évaluation à faire en staff en tenant compte des objectifs que vous vous êtes fixés entre vous.



Tirer des leçons

Pour le poste, évaluer le camp sera très utile pour l'organisation du camp suivant, même si le groupe change.

Le poste aura pris le temps de s'arrêter pour analyser ce qui a été vécu. Prends acte des bonnes idées et des conseils à donner à ceux qui organiseront un camp itinérant après toi.

Pour chaque pionnier, évaluer le camp lui permettra de prendre conscience de ses apprentissages et de les ancrer durablement.

9 Santé et sécurité

Assurer la sécurité des scouts et adopter les bons gestes en cas de besoin permettra de partir l'esprit tranquille et de rassurer les parents.

Circuler en toute sécurité

Il est difficile de reprendre tous les cas possibles de déplacements en groupe car cela varie en fonction de l'âge des scouts, de l'endroit où vous vous trouvez, du moment de la journée, etc.

Voici les quelques conseils dont vous aurez le plus souvent besoin.

À pied

- utiliser en priorité les trottoirs et les accotements praticables, les parties de la voie publique réservées aux piétons ou les accotements en saillie praticables ;
- si et seulement si ces aménagements n'existent pas, utiliser les autres parties de la voie publique (zones de stationnement, pistes cyclables, etc.). Emprunter la piste cyclable oblige à céder le passage aux cyclistes et cyclomotoristes ;
- porter des gilets fluo-réfléchissants ;
- pour marcher sur la chaussée, il faut retenir que les groupes de moins de six personnes (cinq personnes + un guide) sont obligés de marcher à droite de la chaussée, mais qu'ils peuvent se déplacer à gauche à condition de marcher en file indienne.

En France, on marche toujours à gauche sauf si c'est moins dangereux à droite.

Ces règles de circulation sont valables en Belgique. Elles peuvent changer en fonction du pays dans lequel vous vous trouvez. Veillez donc à vous renseigner avant de prendre la route.

En voiture

Si vous louez un véhicule, il est préférable d'avoir plus d'un conducteur. Veillez toujours à ce que le(s) conducteur(s) puisse(nt) suffisamment se reposer pour éviter les accidents.

Plus d'informations dans la fiche *À ta santé - Circuler en toute sécurité* téléchargeable sur lesscouts.be.



Un orage éclate, que faire ?

L'orage peut être dangereux et avoir de graves conséquences. Les deux dangers principaux sont la foudre et la brusque montée des eaux. Vous trouverez ci-dessous quelques conseils pour vous protéger de la foudre. Elle a tendance à frapper les régions de haute altitude et les objets proéminents.

- Ne pas rester sous un arbre, surtout s'il est isolé.
- Éviter les sommets, arêtes, crêtes, rochers car ils peuvent jouer le rôle de paratonnerre.
- S'asseoir par terre (car la foudre est attirée par tout ce qui dépasse, même un homme debout) et s'isoler du sol en s'installant sur un sac, un poncho, etc. En revanche, il ne faut pas s'allonger ni s'appuyer contre une paroi.
- S'éloigner de tout conducteur d'électricité (clôtures métalliques, eau qui ruisselle, etc.).
- Laisser un espace de cinq mètres entre chacun. La foudre se propage en effet d'une personne à l'autre.
- Si vous vous trouvez dans l'eau quand l'orage arrive, regagnez la terre ferme le plus rapidement possible.
- En forêt, s'abriter sous une végétation dense formée de petits arbres ou de buissons.
- Ranger au fond du sac tout objet métallique. Si vous avez des bâtons de marche non repliables, abandonnez-les.
- Se protéger à l'intérieur d'une voiture peut être utile car elle fera office de cage de Faraday. Cela signifie que toute la charge électrique qu'elle pourrait attraper sera évacuée par le sol via la carrosserie. Le nombre d'options électriques dans les véhicules actuels diminue malheureusement cette protection.

Plus d'informations dans la fiche *À ta santé - Coup de foudre... l'orage nous guette* téléchargeable sur lesscouts.be.



Les tiques attaquent !

En randonnée, il est possible que tu rencontres des tiques. La tique se fixe à la peau et se nourrit de sang frais. Environ une sur dix est porteuse d'une bactérie ou d'un virus qu'elle peut transmettre à l'homme après s'être gorgée de son sang ; une fois sur dix, l'homme peut ensuite développer la maladie de Lyme. Plus rarement, il peut aussi développer une maladie appelée encéphalite à tique.

Quelques conseils

- Inspectez-vous régulièrement : les tiques aiment les endroits chauds et humides (aisselle, plis, endroits des élastiques des chaussettes et sous-vêtements, cheveux).
- En cas de morsure, enlevez la tique à l'aide d'une pince spéciale et si vous n'avez pas réussi à la retirer en une fois, consultez un médecin.
- N'utilisez pas d'éther avant d'enlever la tique parce qu'en s'endormant, elle relâche ses mandibules et libère encore plus de salive sous la peau.
- Soyez attentif au développement d'une auréole rouge autour du point de piqûre : c'est un des premiers signes de la maladie de Lyme. Dans ce cas, une visite chez le médecin s'impose. Il prescrira des antibiotiques.

L'encéphalite à tique

L'encéphalite à tique est une méningo-encéphalite virale, habituellement bénigne. Mais en cas de complication, elle peut être redoutable et causer une paralysie ou autres atteintes du système nerveux central comme la perte de l'orientation spatiale et temporelle.

Le risque d'infection est saisonnier : du printemps à l'automne inclus. La vaccination est possible et recommandée par l'Institut scientifique de santé publique pour des séjours dans les zones rurales et boisées de certaines régions. Le vaccin constitue la seule possibilité d'éviter de contracter la maladie. Renseignez-vous auprès de votre médecin ainsi qu'auprès de votre mutuelle pour un éventuel remboursement, total ou partiel.

Pour connaître la répartition des zones endémiques de l'Europe et de la Russie, vous pouvez consulter une carte mise à jour sur le site www.isw-tbe.info. Soyez donc vigilants lors de votre camp dans un pays à risque, en particulier si vous n'avez pas été vaccinés au préalable.



Boîte de soins et trousse de secours

La philosophie générale en matière de soins de santé est d'éviter de recourir systématiquement aux médicaments : il est préférable de faire appel à un médecin et lui passer le relais en cas de doute.

Afin de répondre à certaines situations de terrain très spécifiques et réfléchies, tu peux toutefois utiliser certains médicaments. Dans ce cas, veille à noter ce que tu donnes pour communiquer ces informations au médecin si besoin. Afin que tu ne prennes pas de "mauvaises" initiatives malgré de bonnes intentions, le tableau de la page suivante t'indique ce que tu es habilité à utiliser et/ou administrer aux scouts.



Plus d'informations dans la fiche
À ta santé - Les tiques attaquent
téléchargeable sur lesscouts.be.



Boîte de soins

Minimum indispensable

- compresses
- gants à usage unique
- paire de ciseaux
- pansements
- avon liquide
- thermomètre digital

Plus que bienvenu

- aiguilles stériles ou boîtes d'épingles
- aspi venin
- bandes Velpeau
- couverture isotherme
- crème après-soleil
- crème solaire haut indice de protection
- épingles de sûreté
- pansement compressif
- pansement adhésif imperméable
- pansement de type Compeed
- pince à épiler
- pince à tiques
- rouleau de sparadrap hypoallergénique
- sérum physiologique

Bienvenu

- bandes stellastic
- cold pack
- eau oxygénée
- gants de toilette jetables
- grand foulard ou triangle en tissu (stérile de préférence)
- peigne à poux
- rouleau de sparadrap standard
- sachet en plastique
- serviettes hygiéniques
- tampons alcoolisés

Médicaments (maximum autorisé)

- crème à l'arnica
- crème Eucéta® ou Calendeel®
- désinfectant (Cédium® ou Isobétadine®)
- Flamigel®
- Lopéramide
- Paracétamol

Trousse de secours

Minimum indispensable

- compresses
- gants à usage unique
- paire de ciseaux
- pansements

Pouvoir disposer, si possible

- glace ou cold pack
- gobelet en plastique
- lampe de poche
- nécessaire de toilette (1 bassin, 1 savon neutre, des gants de toilettes propres, des essuies propres)
- sacs poubelles en plastique

Bienvenu

- bandes stellastic
- bandes Velpeau
- eau oxygénée
- eau potable
- flapule (flacon à usage unique) de sérum physiologique
- pince à épiler
- pince à tiques
- savon liquide
- tampons alcoolisés

Médicaments (maximum autorisé)

- crème à l'arnica
- crème Eucéta® ou Calendeel®
- désinfectant (Cédium® ou Isobétadine®)
- Flamigel®
- Lopéramide
- Paracétamol

Pour plus d'informations, consulte le cahier *Tamalou* téléchargeable sur lesscouts.be.



1, 2, 3, soleil !

Quand on fait de la randonnée par temps ensoleillé, on peut rencontrer quelques désagréments décrits ci-dessous.

Le coup de soleil ou de chaleur

Le coup de soleil apparaît si la peau a reçu plus de rayonnements UV qu'elle ne peut le supporter. Si la brûlure est plus grave, des cloques apparaissent et la peau est rouge, enflée et douloureuse. Qu'il s'agisse d'un coup de soleil ou d'un coup de chaleur, le corps subit une surchauffe. Les symptômes du coup de chaleur peuvent être :

- une agressivité ou une passivité inhabituelle ;
- des maux de tête et de ventre, des nausées, des vomissements ;
- une peau chaude, rouge et sèche ou une sueur intense ;
- une soif intense ;
- de la fièvre ;
- des convulsions et une perte de connaissance (évanouissement, syncope).

Dès que tu observes les premiers signes d'un coup de chaleur chez un scout, il est recommandé de le mettre rapidement à l'abri du soleil et d'appliquer une compresse froide sur son front et son cou.

Il est strictement déconseillé de donner de l'eau glacée à boire. Après un coup de soleil grave ou un coup de chaleur, il est aussi recommandé de consulter rapidement un médecin.

L'insolation

C'est l'association du coup de chaleur et du coup de soleil. Elle correspond à une élévation anormale de la température corporelle. Au-delà d'un certain seuil, les dégâts peuvent être importants, et même toucher les organes vitaux comme le foie. Lorsqu'on s'expose trop longtemps au soleil, les mécanismes de régulation de la température interne du corps sont dépassés et de moins en moins efficaces. Résultat, la température du corps n'est plus maintenue à 37°C et augmente parfois jusqu'à 40°C. Pour éviter une insolation, protégez-vous la tête et buvez au moins un litre et demi d'eau par jour.

Avec l'altitude, le rayonnement des ultraviolets solaires augmente de 4 % tous les 300 mètres. Autrement dit, les risques de coups de soleil, d'insolation et de déshydratation augmentent avec l'ascension, notamment entre 12 et 16h.

La crampe de chaleur

Elle survient pendant un effort intense qui fait beaucoup transpirer, même s'il ne fait pas chaud. Que faire ? Étirer progressivement le membre atteint jusqu'à l'allonger, la douleur s'apaisera d'elle-même. Il faut se reposer et boire abondamment. En quelques heures, la crise est finie.

Plus d'informations dans la fiche À ta santé - 1, 2, 3, soleil ! téléchargeable sur lesscouts.be.



10

Communication

Afin de rassurer les parents et entretenir de bonnes relations avec les autochtones, il est indispensable de bien communiquer surtout si le poste part à l'étranger.

Avant le camp

Avant le départ au camp, organisez une réunion de parents pour leur expliquer le projet (itinéraire, activités, moyen(s) de transport, moyens de communication sur place, etc.) et répondre à leurs éventuelles questions. Tu peux proposer aux pionniers de présenter eux-

mêmes leur camp aux parents : c'est aussi une belle manière de les impliquer dans l'organisation. Prépare également un carnet de camp à distribuer aux pionniers et à leurs parents afin que chacun ait les informations complètes.

Pendant le camp

Comment donner des nouvelles régulièrement aux parents pendant le camp ?

- Organiser une chaîne téléphonique entre parents.
- Laisser un message sur une boîte vocale enregistrée chaque jour par un pionnier différent.
- Envoyer des emails ou tenir un blog (se renseigner sur l'accessibilité à internet).
- Envoyer des cartes postales.
- Réseaux sociaux.
- Etc.

Pendant le camp, il peut être intéressant de se tenir au courant de l'actualité locale et nationale pour pouvoir anticiper les imprévus (par exemple, une grève du rail se profile et vous devez justement utiliser ce moyen de transport le lendemain) et pour rassurer les parents (s'il y a eu, par exemple, une inondation ou un feu de forêt dans la région où vous séjournez mais dont vous n'avez subi aucune conséquence). Évidemment, cela dépend de votre destination et de votre connaissance de la langue du pays.

Si vous rencontrez un problème et que vous avez besoin d'aide, vous pouvez contacter votre animateur d'unité ou Scout Assistance (une équipe disponible 7j/7, 24h/24 pour répondre à n'importe quelle situation grave).

« En partant [du camp], ne laissez rien derrière vous, que vos remerciements et un bon souvenir. »

Baden-Powell, *The Wolf Cub's Handbook*, 1916

Respecter les lieux et le voisinage

Où que vous alliez, les règles élémentaires de politesse et de respect sont évidemment de rigueur. Prenez le temps de vous renseigner sur les spécificités du pays de destination (us et coutumes par exemple) afin d'éviter au maximum les malentendus.

Pensez aussi à l'image que vous donnez et à son impact sur le scoutisme local. Quand vous êtes à l'étranger, les gens ne vous distinguent pas forcément des scouts de chez eux. Ne sous-estimez pas l'impact que vous pourriez avoir sur le scoutisme local.

Quelques conseils pour soigner votre image :

- Prévoir votre itinéraire et vos logements pour éviter de solliciter exagérément les habitants.
- Veiller à votre apparence. Dans certains pays, il est tout à fait inconcevable de se balader avec un uniforme sale ou chiffonné, de fumer ou de boire un verre en uniforme scout, etc.
- Se débrouiller dans la langue locale sera toujours apprécié.

BONS PLANS

- Acheter des cartes prépayées de GSM sur place.
- Apprendre les rudiments de la langue parlée sur place. Tu peux également réaliser avec le poste un carnet avec différents dessins pour expliquer aux gens ce que vous voulez.
- Idéalement, posséder les coordonnées d'une personne en Belgique qui parle la langue du pays dans lequel vous vous rendez pour qu'elle intervienne en tant qu'interprète en cas de souci (problème médical par exemple).

Références

Quelques publications

- *La clef des camps ;*
- *Des projets pour grandir ;*
- *Camper en France ;*
- *Camper à l'étranger ;*
- *Tamalou ;*
- *Fiches À ta santé ;*
- *Fiches Vert le camp et Cap vert.*



Quelques sites internet

- www.lesscouts.be
- www.routard.com ;
- La Fédération française de la randonnée pédestre (FFRP) : www.ffrandonnee.fr ;
- www.randonner-malin.com.

Autres

- *Réglementation et sécurité des activités, Scouts et Guides de France, juin 2011.*