

09 | 2020

Camps de sport scolaire

Thème du mois – Sommaire

• Quinze raisons en faveur d'un camp	2
• Organisation	3
• Liste de contrôle	5
• Programme, règles et contacts	8
• Produits d'agrément et stupéfiants	11
• Mon équipe	12
• Cuisiner et manger	13
• Sécurité et responsabilité	14
• Activités en camp de sport scolaire	16
• Activités rassembleuses	17
• Randonnée à vélo	19
• CST Tenero: Un observatoire privilégié	21
Indications	23
Récits de camps de sport	24

Catégories

- Tranche d'âge: 11-15 ans
- Degrés scolaires: secondaires I et II
- Niveaux de progression: débutants, avancés et chevronnés
- Niveaux d'apprentissage: acquérir, appliquer et créer



Les chanceux qui ont pu partir en camp durant leur scolarité gardent certainement des souvenirs lumineux de cette expérience. Les raisons qui plaident en faveur de ces escapades sont multiples. Ce thème du mois est dédié aux camps d'été – ou, plus largement, aux camps «hors neige». A l'image du thème du mois 10/2019 «Camps d'hiver», ce dossier présente de précieux conseils d'organisation et nombre d'idées pour des activités stimulantes.

Qui ne se souvient pas de ces moments magiques passés dans un cadre original, en nature ou encore à la cuisine? C'est souvent durant ces semaines «hors des murs habituels» que l'on découvre ses camarades et ses enseignants sous un nouveau jour. Les belles expériences que j'ai eu la chance de vivre me font encore sourire aujourd'hui. C'est la raison pour laquelle j'aimerais organiser un camp de sport à la rentrée prochaine avec ma nouvelle classe. Histoire de permettre à mes élèves de goûter à ces instants très particuliers riches en émotions. Plusieurs questions me viennent à l'esprit dans cette perspective: où organiser mon camp? A Tenero? Dans une cabane de montagne? Pourquoi pas un camp itinérant à vélo? Quand partir? En été ou plutôt en automne? Comment vais-je organiser cette expédition? Qui m'accompagnera? Comment puis-je combiner des activités attractives et motivantes tout en garantissant la sécurité des élèves?

En farfouillant sur Internet, je suis tombé sur des sites tels que mobilesport.ch et jeunesseetsport.ch. J'y ai trouvé une mine d'informations, d'exercices et de listes de contrôle susceptibles de faciliter l'organisation et le déroulement d'un camp de sport scolaire. Jeunesse+Sport offre en plus un soutien financier et propose du matériel en prêt à des conditions avantageuses. Pendant mon cursus d'enseignant, j'ai saisi l'occasion de suivre la formation de moniteur J+S Sport scolaire. Je cherche des moniteurs J+S supplémentaires dans mon école pour d'autres disciplines. Cela permet d'étoffer le catalogue d'activités destinées à nos élèves, le tout dans un cadre sécurisé.

Après les vacances d'été, le camp tant attendu démarre enfin. Tout se déroule parfaitement bien. Grâce aux expériences positives vécues ensemble, de nouvelles amitiés se nouent. Anna, malvoyante et malentendante, a pu se joindre à ses camarades pour vivre la semaine de camp comme les autres. Pour mon équipe de moniteurs et moi-même, ces quelques jours, bien qu'intensifs, ont été une superbe aventure humaine. Et pour les jeunes, le camp restera longtemps gravé dans leur mémoire, à coup sûr.

Christian Flury, enseignant d'éducation physique et responsable J+S Sport scolaire, OFSPO



Quinze raisons en faveur d'un camp

Outre les souvenirs durables qu'il laisse chez les élèves, nombre d'arguments plaident en faveur d'un camp sportif. En voici un florilège, assorti d'un poster pratique à télécharger.

Durant un camp, les élèves peuvent

- 1 Relever des défis inhabituels.
- 2 Voir et éprouver sous un nouveau jour le paysage, le temps, la nature dans un environnement propice à la découverte.
- 3 Découvrir et tester de nouvelles activités sportives dans un cadre de vie et d'apprentissage extrascolaire.
- 4 Expérimenter la force et la mobilité de leur propre corps soumis à des charges physiques.
- 5 Se comporter de manière saine et sûre (estimation des risques et dangers par ex.).
- 6 Vivre et partager des réussites et des échecs, déceler les capacités et les potentiels moins valorisés à l'école.
- 7 Côtoyer les camarades de classe dans un milieu différent en pratiquant des activités insolites (cuisiner par ex.).
- 8 Fonctionner et agir en tant que groupe.
- 9 Se débrouiller sans les parents: où sont mes chaussures de marche? Ma crème solaire? Est-ce que j'ai pensé à tout?
- 10 Gérer le quotidien du camp, contribuer à la réussite de l'ensemble, faire quelque chose pour la communauté (cuisiner, ranger, organiser une soirée de jeux, des petits concours, etc.).
- 11 Vivre la réalité professionnelle de certaines personnes: comment fonctionne un centre sportif? Quels métiers y sont associés?
- 12 Voir les enseignants endosser d'autres rôles et effectuer avec eux une course d'orientation nocturne par exemple.
- 13 Organiser ensemble des activités de loisir innovantes, en exploitant les possibilités du lieu.
- 14 Passer une semaine complète, pourquoi pas, sans écran et réfléchir aux nouvelles opportunités que cela engendre.
- 15 Collecter des souvenirs qui déploieront leurs effets une fois de retour en classe: photos, vidéos, journal de bord, et quoi encore?

Source: GoSnow.ch, avec des adaptations de mobilesport.ch

Moments magiques

Les quinze arguments sont listés sur une affiche à imprimer et à placarder sur les murs de sa classe ou à glisser dans une présentation.



[Affiche \(pdf\)](#)

Organisation



Pour les enfants comme pour les jeunes, les camps de sport constituent un des événements phares de l'année scolaire. Si la pratique d'une activité sportive en commun occupe le premier plan, les aspects socio-pédagogiques jouent eux aussi un rôle important. Les pages suivantes offrent un précieux soutien au niveau de l'organisation et du travail administratif.



Informations sur le coronavirus COVID-19

Des directives particulières s'appliquent pour l'organisation d'un camp J+S. Dans tous les cas, des plans de protection demeurent obligatoires. Les mesures en vigueur pour lutter contre l'épidémie sont édictées par le Conseil fédéral. Les recommandations de l'Office fédéral de la santé publique OFSP en matière d'hygiène restent applicables en tout temps dans toutes les activités sportives.

→ [Conséquences du coronavirus sur les activités J+S](#)

Les camps permettent aux élèves de faire des expériences inédites qui sortent du cadre scolaire habituel: vivre en communauté, se déplacer en pleine nature, accomplir des tâches qui nécessitent le concours de tout le groupe, s'acquitter de petites corvées. La préparation d'un camp prend passablement de temps.

Types de camp

Le type de camp revêt une importance fondamentale. Un camp d'été ne se prépare pas de la même façon qu'un camp d'hiver. Les besoins et le stade de développement des participants sont des critères essentiels dans le choix du camp.

Camp d'été: Les camps d'été sont polysportifs et permettent à tous les participants de pratiquer une activité physique et sportive.

Camp d'hiver: Les camps d'hiver sont consacrés aux sports d'hiver et de neige; ils peuvent être axés sur un sport particulier ou inclure plusieurs sports. En plus du ski, du snowboard et/ou du ski de fond, d'autres activités sont possibles, comme les excursions à skis (avec guide de montagne), la luge, les randonnées à raquettes, les jeux dans la neige et en salle.
→ [Thème du mois 10/2019 «Camps d'hiver»](#)

Camp sous toit/Centre sportif: Trouver un lieu de camp approprié n'est pas toujours simple. Idéalement, la recherche et la réservation du bâtiment d'hébergement ou de la place de camp devraient se faire entre dix et quinze mois avant le début du camp. Pour trouver un lieu de camp adéquat, les critères suivants sont importants:

- Nombre de personnes
- Nombre de groupes
- Type de camp
- Date du camp
- Priorités du camp
- Accessibilité
- Distance maximale (les longs voyages coûtent cher)

Camp sous tente: Vivre dehors en pleine nature et passer la nuit sous tente permet de découvrir le monde des camps sous un autre angle. Cela implique toutefois que l'on soit prêt à renoncer au confort habituel et à se plier aux aléas de la météo. Les moments vécus sous tente n'en sont souvent que plus intenses.

Adresses utiles

- [Tenero](#)
- [Maisons et colonies de vacances pour groupes en Suisse](#)
- [Suisse Tourisme](#)
- [Bâtiments de la Confédération](#) (pour les camps J+S)
- Logements pour groupe: gruppenhaus.ch, gruppenhaussuche.ch, gruppenunterkunft.ch
- Se renseigner auprès des offices du tourisme cantonaux et locaux

Camp de marche: Les participants portent leurs bagages – voire une tente et un réchaud – sur une certaine distance. Les différentes étapes ne doivent pas être trop longues ni, surtout, se suivre sur plusieurs jours d'affilée. Il faut prévoir des temps forts et des buts précis (visite d'un site particulier, excursion au fil de l'eau, baignade). Il est moins amusant de marcher par mauvais temps, de sorte qu'il vaut mieux prévoir des solutions de remplacement et des hébergements de fortune.

Camp de vélo ou patin en ligne: Les distances qui peuvent être parcourues sont plus longues qu'à pied, mais les sacs à dos plus légers. Un véhicule suit les participants avec le matériel et le gros des bagages; il récupère les élèves trop fatigués ou blessés. Il convient de tester les capacités des participants avant le camp et de vérifier l'état des vélos/patins. En cas de problème technique, les moniteurs doivent être capables d'effectuer de petites réparations. Il est essentiel de définir des règles claires pour les déplacements afin de garantir la sécurité.

Camp en radeau, canoë ou kayak: Ce type de camp offre la possibilité d'effectuer de courtes étapes sur des rivières ou des lacs. Les nuitées peuvent se faire sous tente. Les camps sur l'eau nécessitent des [mesures de sécurité](#) (voir p. 14) accrues et requièrent une formation spécifique.

Liste des places de camp

- [Places de camp en Suisse](#)
- [Places de camp de la Fondation suisse du scoutisme](#)
- [Camping du CST Tenero](#)

Liste de contrôle



La préparation et la direction d'un camp de sports comportent de nombreuses tâches. Elles exigent une approche structurée et une bonne connaissance des différents paramètres.



Camps de sport scolaire
J+S

- [Bande-annonce](#)
- [Tutoriel](#)

Le choix du lieu du camp est dépendant de plusieurs facteurs. Outre le budget à disposition, il est conditionné par les infrastructures à disposition et les activités possibles dans la région.

Les présentes informations servent de fil rouge: elles permettent à toutes personnes, expérimentées ou non dans l'organisation d'un camp de sport, de contrôler chaque étape du processus.

Avant le camp

10-15 mois	Fixer la date Réserver l'hébergement
6 mois	Composer l'équipe de direction (brigade de cuisine comprise) Etablir un budget détaillé avec le coach J+S Elaborer le programme du camp avec le coach J+S et préparer des solutions de remplacement en cas de mauvais temps Publier le camp Se renseigner sur le mode de transport (train, car)
2 mois	Procéder à la reconnaissance Rencontrer les moniteurs Informers les participants et leurs parents (formulaire d'inscription)
1 mois	Annoncer le camp par le biais du coach J+S Préparer le matériel Etablir le plan des menus et calculer les quantités
3 semaines	Envoyer la convocation aux participants Organiser le transport du matériel
2 semaines	Préparer le matériel (jeux, bricolage, bureau) Regarder sa liste de contrôle: commande de matériel confirmée, livraison planifiée?
1 jour	Procéder aux derniers contrôles: argent, billets, papiers, matériel

Pendant le camp

Contrôler le matériel: tout est-il arrivé?
Donner les premières informations aux participants: comportement, programme, règles du camp
Rédiger un journal de camp
Discuter en équipe: évaluation de la journée (faut-il adapter le programme? Les niveaux de groupe sont-ils corrects? Y a-t-il des problèmes avec les enfants?)
Vérifier que le budget n'est pas dépassé
Organiser la reddition du matériel (J+S également)

Après le camp

2-4 semaines	Procéder à l'évaluation avec l'équipe de moniteurs et le coach J+S Signer la liste des participants et le programme sommaire corrigé; les remettre au coach J+S Indiquer au service cantonal J+S ou à J+S/OFSPPO via le coach J+S les activités annoncées ayant eu lieu Procéder au décompte du camp avec l'organisation et l'équipe de moniteurs
6 semaines	Organiser une soirée de camp réunissant les participants et les parents (diapositives, film)

Annonce d'un camp J+S

Un camp comprend des activités sportives J+S, pratiquées en groupe et dans un cadre de vie communautaire sous la direction de moniteurs J+S. Des conditions minimales doivent être respectées pour qu'un camp puisse être annoncé et comptabilisé.

- Des moniteurs J+S habilités à diriger des activités dans le sport ou les sports ainsi que le groupe cible annoncés
- Douze enfants ou jeunes en âge de participer à J+S
- Quatre jours consécutifs
- Au moins quatre heures d'activités J+S par jour de camp réparties sur deux unités qui ne soient pas regroupées sur la même demi-journée

Les autres conditions encadrant l'organisation d'un camp scolaire J+S sont décrites dans le [guide pour le coach J+S](#) ou dans les guides des sports correspondants.

L'annonce d'un camp se fait via le [coach J+S](#) de l'école ou de la commune.

Transport

- Les CFF et les entreprises de transport concessionnaires accordent des réductions à tous les participants des cours et camps J+S, moniteurs J+S et coaches J+S ([billet de groupe](#)).
- En car: se renseigner auprès des différents prestataires de votre région.

Finances

Un camp peut vite revenir cher. Le trésorier gère les finances et tient une comptabilité transparente. Le chef de camp veille au respect du budget.

Etablir un budget

Un budget détaillé doit être établi le plus tôt possible pour chaque camp. Les dépenses et les recettes peuvent être calculées sur la base du décompte de camps antérieurs.

- **Hébergement:** Pour ce poste, les dépenses peuvent varier fortement. Pour établir le budget, on notera donc le prix présumé par personne.
- **Frais accessoires:** Ne pas oublier la taxe de séjour et le nettoyage final.
- **Transport et voyage:** Demander le prix du billet collectif à la gare ou effectuer le calcul sur Internet et demander une offre aux entreprises de transport.
- **Programme, abonnements et matériel:** Procéder à une estimation une fois le programme de la semaine établi.
- **Nourriture:** Suivant les exigences, le montant varie entre 8 et 12 francs par personne et par jour; on peut diminuer les coûts en organisant par exemple une collecte de vivres.
- **Réserves:** Prévoir 5 à 10% des dépenses totales pour les imprévus.
- **Subventions J+S:** Demander le montant au coach J+S (voir aussi encadré à droite).
- **Contribution des élèves:** Estimer le nombre de participants. Définir si les familles qui comptent plusieurs enfants ou qui sont dans une situation financière difficile bénéficient d'une réduction.
- **Bénéfice/Déficit:** Effectuer la planification de manière à avoir un budget équilibré, voire à réaliser un bénéfice. Il faut impérativement tirer au clair avant le camp qui couvrira un éventuel déficit.



[Guide pour la réalisation d'offres J+S Sport scolaire \(pdf\)](#)



[Budget pour un camp \(xls\)](#)

Subventions J+S

Qui organise des camps de sport scolaire d'après les règles de Jeunesse+Sport reçoit 16 francs par jour de camp et par participant.

Tenir la comptabilité

La tenue d'un livre de caisse permet de garder en permanence un œil sur le budget. Le trésorier reporte les dépenses au fur et à mesure. Cela permet non seulement de simplifier le décompte final, mais encore d'éviter les mauvaises surprises. Tous les reçus et quittances doivent être conservés à titre de justificatifs. Il convient de les récolter auprès de tous les moniteurs à la fin du camp et de régler rapidement les montants dus. Pour des raisons de sécurité, on ne gardera dans la caisse que l'argent nécessaire aux dépenses de la journée. Pour les montants importants, on demandera une facture/un bulletin de versement.

Faire les comptes

Après le camp, le trésorier établit un décompte détaillé dès qu'il a pu effectuer tous les paiements. Il compare les chiffres avec le budget et en tire les conclusions qui s'imposent pour les camps suivants. Il est conseillé de conserver le décompte final ainsi que toutes les quittances au moins trois ans pour pouvoir s'y référer en cas de questions.

Contribution financière de Jeunesse+Sport

Organiser un camp selon les standards J+S est non seulement un gage de qualité mais aussi un moyen d'en financer une partie. Toutes les informations sont disponibles auprès du coach J+S de l'école ou au [service cantonal J+S](#).

Matériel de prêt pour le camp

Les organisateurs d'offres J+S et de cours de formation et de formation continue reçoivent du matériel de prêt et des cartes nationales à des conditions préférentielles.

Formulaire de commande pour le matériel

Remplir le formulaire électronique, l'enregistrer sous un autre nom sur votre bureau et l'envoyer aux services J+S correspondants. Il n'est pas nécessaire d'imprimer ni de scanner les documents.

La signature digitale peut être ajoutée dans le formulaire pour les cartes nationales.

Cartes nationales

- [Formulaire de commande](#) (pdf)

Matériel de prêt pour les sports

- [Sports de montagne](#) (pdf)
- [Cours et camps de tous les sports](#) (pdf)
- [Sport de camp/Trekking](#) (pdf)
- [Course d'orientation](#) (pdf)
- [Sports nautiques](#) (pdf)

Prestations particulières

En outre, les organisateurs d'offres J+S reçoivent du [matériel de prêt](#), peuvent occuper des [bâtiments de la Confédération](#) et bénéficier de billets de transport à des conditions avantageuses auprès des [CFF](#) et des entreprises concessionnaires.

Programme, règles et contacts



Les moniteurs et les participants ont des attentes et des idées pour le camp à venir. Pour éviter toute tension, il est important qu'elles convergent dans les grandes lignes. Mais il faut aussi laisser de l'espace aux idées nouvelles et créatives. C'est pourquoi les organisateurs doivent connaître les aspirations de chacun.

Programme

La planification d'un camp de sport scolaire implique l'élaboration d'un programme adapté à l'âge des participants.

Programme de la semaine

Pour que le camp soit un succès, il importe de répartir judicieusement les activités sur toute la durée de celui-ci. Avant de planifier chaque journée en détail, il convient de définir dans les grandes lignes le contenu et les thèmes des différentes parties du programme. Cette façon de faire permet de proposer un camp varié tout en facilitant l'élaboration des diverses activités par la suite.



[Planification de la semaine \(xls\)](#)

Déroulement de la journée

La réussite du camp dépend aussi de ce qui se passe entre ces activités. Il est utile de fixer certains rendez-vous tous les jours au même moment. En rythmant ainsi la vie du camp, ces jalons servent de points de repère. Ils donnent un sentiment de stabilité et de sécurité et laissent la place à des activités particulières. Il est important que les participants connaissent ces points fixes.

Réveil	Les participants sont en droit d'attendre un réveil en douceur (chanson, rituel, etc.).
Début et fin de la journée	<p>Il s'agit là de moments essentiels dans le déroulement de la journée. Il est donc important que tout le monde y participe.</p> <p>Lieu</p> <ul style="list-style-type: none">• Suffisamment grand pour accueillir tous les participants• Calme, où on ne risque pas d'être dérangé• Aménagé de manière attrayante (flambeaux, bougies, etc.) <p>Programme</p> <ul style="list-style-type: none">• Moment bref, mais intense (10 minutes au maximum)• Rituel• Rétrospective de la journée avec les participants• Rituel paisible avant l'extinction des feux pour les plus jeunes <p>Exemples</p> <ul style="list-style-type: none">• Raconter une histoire• Chanter une chanson• Faire un jeu• Faire une activité manuelle (bricolage, sculpture, peinture)• Faire une danse populaire• Instaurer un moment de recueillement/de méditation
Repas	Instituer un petit rituel au début du repas (chanson, pensée du jour, moment de recueillement/méditation).
En-cas	Les petites collations doivent elles aussi être planifiées; qui plus est, elles permettent aux participants de boire et de manger suffisamment.
Corvées	Les tâches confiées aux participants prennent du temps et doivent généralement être contrôlées. Il faut donc les planifier avec soin. Une répartition amusante et équitable des tâches permet d'éviter les récriminations. Corvées possibles: Mettre et débarrasser la table, laver la vaisselle, donner un coup de main en cuisine, nettoyer les toilettes et les lavabos/douches, ranger les jeux, remettre la place de camp en ordre (ramasser les papiers, les déchets, etc.). Introduire un joker pour divers travaux.
Séance	Les moniteurs se retrouvent une fois par jour pour une séance. Ces réunions permettent de faire le bilan de la journée écoulée sans stress et de rediscuter du programme du lendemain afin de l'adapter si nécessaire.
Temps libre et pauses	Les participants ne doivent pas être occupés en permanence. Ils ont aussi besoin d'avoir du temps pour eux. Il est toutefois indispensable qu'ils aient toujours un interlocuteur à proximité. On prévoira suffisamment de matériel de jeu et de bricolage. On peut aussi aménager un lieu de détente et de repos.

Règles du camp

Pendant le camp, les enfants et les jeunes sont sous la responsabilité des moniteurs – d'où la nécessité de fixer des règles et de veiller à ce qu'elles soient respectées. Pour que le camp se déroule sans problème, il est important que tout le monde connaisse, comprenne et applique les règles.

La façon de faire ci-après a donné de bons résultats dans la pratique:

- **Avant le camp:** L'équipe de moniteurs définit les points qui doivent impérativement figurer dans les règles (sécurité, dispositions légales, etc.). Elle fixe également les sanctions qui seront appliquées en cas d'infraction. Ces sanctions doivent être choisies avec soin; elles ne doivent pas avoir de conséquences négatives, voire traumatisantes, à long terme pour la personne fautive. Il est judicieux de communiquer les règles aux parents lors de la soirée d'information ou dans les informations détaillées.
- **Au début du camp:** Toutes les règles et les sanctions sont communiquées aux participants le premier jour du camp; elles peuvent être complétées le cas échéant. Il s'agit de les expliquer aux participants avec des mots adaptés à leur âge pour qu'elles soient claires pour tout le monde. Si les participants ont pu participer à l'élaboration des règles, ils s'identifieront plus facilement à elles et les respecteront d'autant mieux. Les règles peuvent prendre la forme d'un pacte; elles sont alors notées sur une grande feuille et signées par les participants.
- **A la fin du camp:** Les règles sont évaluées avec tous les participants et moniteurs pour en tirer les enseignements nécessaires.

Les règles de camp doivent être adaptées à l'âge des participants. Plus ceux-ci sont âgés, plus ils souhaitent donner leur avis. Il est important que les chefs de camp bénéficient d'une certaine marge d'appréciation. Les règles qui ne sont pas concluantes doivent pouvoir être modifiées ou complétées.

Les points ci-après nécessitent des règles claires:

- **Sécurité:** Certaines règles sont nécessaires pour garantir la sécurité des moniteurs et des participants (risque de chute à proximité du bâtiment d'hébergement, activités en dehors du périmètre du camp, feu et matériel).
- **Tabac, alcool et drogue:** Il existe des dispositions légales dans ce domaine. Les sanctions doivent être discutées en détail; elles doivent être mûrement réfléchies et pouvoir être appliquées (voir p. 11).
- **Vie communautaire:** Il est judicieux de définir les règles de la vie communautaire avec les participants: corvées, relations avec les moniteurs et les autres participants, comportement à table, rangement des chambres, tranquillité nocturne, colis de nourriture.
- **Appareils électroniques:** Les règles concernant ces appareils sont communiquées avant le camp (avec les informations relatives au camp). Quels appareils n'ont rien à faire en camp? Quand peut-on utiliser les appareils autorisés?
- **Camps mixtes:** Lorsqu'un camp réunit des garçons et des filles, quelques règles supplémentaires s'imposent afin de préserver l'intimité des deux groupes et d'éviter les intrusions. Même si elles se font sans mauvaise intention, celles-ci sont très désagréables pour les enfants et les jeunes concernés.

Contacts avec les parents

De bons rapports avec les parents facilitent grandement les choses. Les parents dont les enfants participent pour la première fois à un camp souhaitent notamment recevoir des informations détaillées.

Soirée d'information pour les parents

La soirée d'information constitue la principale occasion de fournir aux parents tous les renseignements importants sur le camp. Une soirée bien préparée permet de supposer que le camp sera lui aussi parfaitement organisé. En donnant aux parents l'image d'une équipe compétente et fiable, les moniteurs gagnent leur confiance et s'assurent de leur soutien.

Pour planifier une soirée de parents, il vaut la peine de réfléchir aux points suivants:

- **Public-cible:** Qui participera à la soirée? Est-ce une soirée pour les parents dont les enfants se sont déjà inscrits ou pour faire de la publicité pour le camp?
- **Objectifs et thèmes:** De quelles informations les parents ont-ils besoin? Les thèmes choisis sont-ils suffisamment importants pour que les parents se déplacent? Thèmes possibles: règles du camp, mesures de sécurité, couverture d'assurance, Rega, formation J+S, équipement (conseils pour préparer le sac à dos, matériel adéquat), souhaits adressés aux parents (nombre de paquets, appels téléphoniques), dons, santé durant le camp.
- **Equipe de moniteurs:** Il est judicieux que tous les moniteurs soient présents, qu'ils se présentent brièvement au début, puis assument chacun une petite tâche au cours de la soirée.
- **Cadre général:** La soirée est-elle destinée uniquement aux parents ou aussi aux enfants? Quand aura-t-elle lieu?
- **Invitation:** Les parents doivent savoir à l'avance quels thèmes seront abordés. Doivent-ils s'inscrire? Comment les parents absents seront-ils informés?
- **Besoins spécifiques des parents:** Les parents dont les enfants n'ont encore jamais fait de camp n'ont pas les mêmes besoins que ceux qui en ont déjà fait plusieurs. Pour certains thèmes, il peut être judicieux de former plusieurs groupes.
- **Présentation:** Pour compléter la partie informative, qui sera claire et succincte, il est possible de montrer des photos du dernier camp ou de prévoir des surprises. Il convient de laisser suffisamment de temps pour la discussion et les questions.
- **Partie conviviale:** La partie informative ne devrait pas dépasser une heure. Il restera ainsi du temps pour discuter et poser des questions dans un cadre moins formel.

Formulaire d'inscription

Le formulaire d'inscription, qui fait en même temps office de contrat entre les parents et l'équipe de moniteurs, contient tous les points qui nécessitent la signature parentale. Il comporte au minimum le nom et l'adresse du participant et de ses parents, ainsi que les données relatives à la couverture d'assurance (l'assurance étant l'affaire des participants). Il peut également mentionner certaines règles à observer durant le camp et clarifier la question des droits d'utilisation des photos et vidéos («Nous nous réservons le droit de publier les photos et enregistrements réalisés»).

Feuille d'information médicale

Toutes les informations utiles concernant la santé des participants doivent être réunies avant le camp. Il est donc nécessaire que tous les participants et moniteurs remplissent la feuille d'information médicale. Les informations sont traitées de manière confidentielle; elles seront détruites après le camp. Il est judicieux que le moniteur responsable (p. ex. la personne en charge de l'infirmerie) passe en revue tous les questionnaires de santé avant le camp pour pouvoir demander des compléments d'information le cas échéant et réceptionner le matériel nécessaire (p. ex. médicaments).



[Feuille d'information médicale \(pdf\)](#)

Produits d'agrément et stupéfiants

Durant les camps scolaires, les moniteurs J+S endossent une grande responsabilité dans la gestion des produits d'agrément et des stupéfiants.

Les activités sportives ne protègent pas forcément de la consommation de produits d'agrément et de stupéfiants. Les enfants et les adolescents ont besoin d'expérimenter et de tester leurs limites. Les moniteurs jouent donc un rôle primordial à cet égard. Ils montrent l'exemple, expliquent la problématique si nécessaire et guident les jeunes parfois en manque de repère.

Programme de prévention «cool and clean» de Swiss Olympic

J+S recommande aux moniteurs le programme «[cool and clean](#)». Ce programme national de prévention élaboré pour le sport suisse s'engage pour un sport propre et fair-play. Il propose aux moniteurs des contenus relatifs aux produits d'agrément et aux stupéfiants dans le milieu sportif.

Portail «Safezone – Consultation en ligne sur les addictions»

[SafeZone.ch](#) est le portail national de consultation en ligne dans le domaine des addictions destiné aux personnes directement concernées, aux proches, aux professionnels et à toute personne intéressée. Le portail est une prestation de l'Office fédéral de la santé publique OFSP en collaboration avec les cantons, des institutions spécialisées dans les addictions et d'autres partenaires. Les conseils en ligne sont gérés par une équipe d'experts issus de différents centres de consultation.

Offre «addiction suisse»

[additionsuisse.ch](#) est le centre national de compétences dans le domaine des addictions, actif dans la prévention, la recherche et la diffusion des savoirs. L'école – et les camps scolaires évidemment – sont des terrains propices à la prévention des addictions et au repérage précoce des problèmes.

Offre «feel-ok»

[feel-ok.ch](#) est un portail Internet (seulement en allemand) destiné aux adolescents qui vise à renforcer leurs compétences en matière de santé et à prévenir les conduites addictives. Les enseignants, éducateurs et autres professionnels en charge des jeunes trouvent sur le site de nombreux [documents didactiques](#) et des [méthodes](#). Ces ressources peuvent être téléchargées gratuitement pour aborder et approfondir certains thèmes avec les élèves. Tous les domaines ont été rédigés par des [organismes spécialisés](#) renommés.

Formations continues sur ce thème

J+S aborde les questions suivantes dans son [Module «Action préventive: Denrées d'agrément et substances engendrant la dépendance – Engagés contre l'abus»](#):

- Quelle est mon attitude face aux produits d'agrément et aux stupéfiants dans le cadre des leçons de sport, de l'entraînement et de la compétition?
- Quelles leviers d'action et d'intervention ai-je dans mon sport?
- Comment réagir quand une personne présente un comportement à risque ou quand elle perturbe l'entraînement?



COOL & CLEAN



Mon équipe



La réussite du camp dépend pour beaucoup des personnes qui le dirigent – d'où l'importance de mettre en place le plus tôt possible une équipe dotée des compétences nécessaires. Si les moniteurs occupent le devant de la scène, les accompagnants et la brigade de cuisine jouent eux aussi un rôle important.

Avant de se lancer dans l'organisation proprement dite, il convient de vérifier s'il y a suffisamment de moniteurs qualifiés pour réaliser les activités prévues et si ceux-ci auraient besoin de suivre une formation supplémentaire (cours de sauveteurs, brevet de la SSS, etc.). Dans les camps mixtes (garçons et filles), l'équipe de moniteurs devrait également être mixte.

Principales tâches incombant aux moniteurs

- **Direction générale (chef de camp):** Diriger l'équipe, préparer et diriger les séances (avant, pendant et après le camp), répartir les tâches, établir la liste des participants, assurer les contacts avec les parents et le coach J+S, s'occuper de l'administration du camp.
- **Santé:** Réunir les informations nécessaires pour les situations d'urgence (adresse du médecin, de l'hôpital, etc.), gérer les feuilles d'information médicale, désigner un responsable des questions médicales pour la durée du camp.
- **Transport:** Organiser les véhicules et les chauffeurs, communiquer les itinéraires, organiser le transport du matériel.
- **Voyage:** Organiser les voyages aller et retour (billet collectif), imprimer les horaires, effectuer les réservations.
- **Matériel:** Tenir une liste du matériel, commander le matériel de prêt, gérer le matériel.
- **Finances:** Etablir le budget, encaisser la contribution des participants, contrôler les recettes et les dépenses, régler les factures, remercier pour les dons, faire les comptes.
- **Cuisine:** Définir les modalités générales (brigade de cuisine, cuisine par groupes), tenir compte des allergies, vérifier l'équipement de la cuisine, établir le plan des menus, faire les achats et la cuisine.

Formation des moniteurs Jeunesse+Sport

Afin de garantir le bon déroulement d'un camp et sa sécurité, il est recommandé de suivre une formation de moniteur J+S.

Pour les camps polysportifs

- [Sport scolaire J+S](#)
- [Sport de camp/Trekking J+S](#)
- [Alpinisme J+S](#)
- [Sports J+S spécifiques en fonction des activités du camp](#)

Remarques

- Les personnes qui organisent des camps de ski avec des enfants (5-10 ans) suivent en plus la [formation de moniteur J+S Sport des enfants](#).
- La [formation de moniteur J+S Sport scolaire](#) est recommandée à celui qui organise régulièrement des camps pour son école.

Moniteurs (bourse aux moniteurs)

- Se renseigner auprès de votre [service cantonal J+S](#)
- [sport-net.ch](#)
- [fiveup.org](#)

Formations J+S abrégées

Pour les enseignants, il est possible de suivre une formation raccourcie d'un à trois jours pour certains sports J+S. Voir pour cela les [conditions d'admission](#) des sports correspondants.

Cuisiner et manger



Les repas en commun sont des moments privilégiés dans la vie du camp, car ils réunissent tous les participants au même endroit. D'un côté, les repas doivent apaiser l'appétit des jeunes tout en étant équilibrés, de l'autre, ils doivent être gérables pour l'équipe de cuisine.

Etablir un plan de menus, organiser les achats, préparer les repas: tout cela ne s'improvise pas. En collaboration avec le programme de promotion de la santé «[Gorilla](#)», nous souhaitons faciliter la vie des organisateurs de camps: pour cela, nous avons créé un plan de menus avec description des recettes qui le composent – y compris la durée de préparation et les alternatives en cas d'allergies ou d'intolérances (avec [aha! Centre d'allergie suisse](#)). Sans oublier les variantes végétariennes et véganes. Last but not least: une liste d'achats très pratique complète le document.

Aperçu des principaux points à considérer:

- Quel est le budget à disposition?
- Y a-t-il des personnes allergiques ou intolérantes à certains aliments?
- Y a-t-il des personnes avec des habitudes alimentaires spécifiques (végétariens, véganes, restrictions en raison de la religion, etc.)?

Il faut aussi clarifier où seront achetés les aliments et quels équipements et infrastructures sont à disposition (cuisine, frigos, salles à manger, etc.).

- Quels sont les aliments à privilégier d'un point de vue financier et organisationnel?
- Les achats sont-ils faits dans un petit commerce ou en grande surface (attention à la date de péremption)? Penser aux achats en ligne.
- Quelles sont les possibilités d'achat sur place pour les produits frais (fruits, lait, etc.). Le cas échéant, les enfants peuvent acheter leur pique-nique (attention aux quantités).
- Comment est équipée la cuisine (surfaces de travail, plaques, fours, poêles et casseroles, réfrigérateur, etc.)?

Guide des bonnes pratiques

Dans une cuisine, les conditions idéales sont réunies pour la prolifération des microorganismes: présence de matières organiques, chaleur et humidité. Certaines règles doivent être observées pour éviter toute contamination et mise en danger de la santé des consommateurs.

- Se laver les mains et se les sécher avec un essuie-mains en papier.
- Toujours respecter les trois états possibles des aliments: dans le réfrigérateur, en cours de préparation ou cuits.
- Ne jamais conserver les aliments ouverts dans leur emballage d'origine dans un réfrigérateur.
- Ne pas se livrer à des expériences: «moins c'est mieux», opter pour des repas simples et bons.
- Servir les aliments chauds à une température d'au moins 65°.



- [Plan de menus pour un camp de cinq jours](#) (pdf)
- [Recettes](#) (pdf)
- [Liste de courses](#) (xls)

Sécurité et responsabilité



Les enfants et les adolescents s'adonnent à d'innombrables activités sportives captivantes et amusantes durant un camp de sport scolaire. Grâce à ces expériences, ils apprennent à mieux gérer les risques et à endosser certaines responsabilités. Pour cela, les activités proposées doivent se dérouler dans des conditions optimales. Voici donc quelques éléments importants dont il faut tenir compte lors de la planification et du déroulement d'un camp sportif.

Responsabilité et devoir de diligence

Les moniteurs sont soumis au devoir de diligence pendant toute la durée du camp. Afin de répondre à cette exigence, il est indispensable, lors de la planification, d'examiner plusieurs facteurs déterminants: l'âge des participants, leur stade de développement, leur personnalité ainsi que leur condition physique et psychique. Il s'agira, si besoin, d'adapter le programme sur place. L'équipe de moniteurs doit aussi prendre conscience de ses propres capacités et compétences.

Durant le camp, les enfants et les adolescents sont sous la responsabilité des moniteurs. Avec une planification soignée, le respect de normes minimales du côté de l'école, du club ou de l'organisation et l'adoption de mesures de précaution au cas par cas, tout est réuni pour que se déroule un camp d'été responsable.

- [La sécurité dans Jeunesse+Sport – L'essentiel en bref \(pdf\)](#)
- [Aide-mémoire: Prévention des accidents \(pdf\)](#)

Pharmacie du camp

Les premiers secours doivent être assurés durant chaque camp. Il est donc essentiel d'avoir en permanence une pharmacie à disposition.

Attention: En aucun cas on ne peut administrer à des mineurs ou à des personnes inconscientes des médicaments sans autorisation ou examen préalables. Avant toute médication, il faut donc obtenir l'accord des responsables légaux ou d'un professionnel de la santé.

- [Mesures en cas d'accident ou de maladie \(pdf\)](#)

Concept de sécurité et méthode 3 x 3

Il est indispensable d'élaborer un concept de sécurité, surtout pour les activités qui requièrent des exigences particulières à ce niveau. L'équipe de moniteurs doit estimer avec soin les risques et les dangers, les consigner par écrit et définir des mesures destinées à minimiser les accidents. De plus, ils définissent la marche à suivre en cas d'urgence.

Lors de la planification, la méthode 3 x 3 permet d'identifier et d'évaluer les facteurs déterminants à prendre en considération, à savoir: «conditions», «terrain/environnement» et «facteur humain: groupe et moniteurs». Cette analyse amène à adopter les mesures adéquates et à formuler les critères justifiant l'interruption d'une activité. L'étape suivante, incontournable, consiste à réévaluer les trois facteurs du 3 x 3 sur place et en chemin, et ceci en permanence. Le cas échéant, les moniteurs sont ainsi à même d'adapter l'activité en toute connaissance de cause.

- [3 x 3 et concept de sécurité SC/T \(pdf\)](#)
- [Concept de sécurité \(pdf\)](#)

Pièges de la perception (facteur humain)

L'occasion rare de vivre une expérience hors du commun, la trop grande confiance dans un domaine que l'on pense maîtriser ou encore la dynamique de groupe sont des exemples de ce que l'on appelle les pièges de la perception et qui peuvent conduire à prendre de mauvaises décisions. Pour éviter ces écueils, il est essentiel d'en prendre conscience et d'en tenir compte avant de s'engager dans l'activité.

- [Facteur humain \(pdf\)](#)

Communication (facteur humain)

La clarté des consignes représente la base de la communication entre les moniteurs et les participants. On sait que les messages peuvent être perçus de différentes manières. C'est pourquoi il importe de reformuler ses propres énoncés, de répéter si nécessaire ou encore de questionner un élève pour savoir ce qu'il a véritablement compris.

L'équipe dirigeante établit aussi un système de signes non verbaux afin d'assurer la bonne conduite du groupe à l'extérieur: quand le moniteur lève la main par exemple, le groupe sait qu'il doit se réunir sans tarder, se taire et attendre les instructions.

- [Facteur humain](#) (pdf)

Sécurité au bord, dans et autour de l'eau

Les activités dans, au bord et autour de l'eau requièrent la présence d'au moins une personne compétente chargée de la surveillance. La Société suisse de sauvetage SSS propose toute une gamme de formations sur les différents plans d'eau. Dans le module interdisciplinaire «Surveillants Eau» de J+S, les participants acquièrent des compétences essentielles à l'encadrement des activités aquatiques, avec la prévention des noyades au premier plan.

- [Société suisse de sauvetage SSS](#)
- [Module «Surveillants Eau»](#) (pdf)
- [Set de cartes Water Safety](#) (pdf)

Activités en camp de sport scolaire



En principe, toutes les activités proposées durant le camp doivent correspondre à l'âge, au niveau de développement et aux besoins des enfants et des adolescents.

Activités sportives et motrices

Sports J+S: Un camp de sport scolaire peut proposer un ou plusieurs [sports J+S](#). Leur bon déroulement, dans un cadre sécurisé, est garanti par un moniteur J+S.

Jeu et sport: Le sport doit être intégré dans le programme du camp de manière ciblée et diversifiée. Le plus judicieux est de coupler les activités sportives avec une thématique, les indiens par exemple. On proposera dans ce cas de l'indiacas, de la natation, du canoë, des courses-poursuites, etc. L'idéal est de répéter les activités durant la semaine, avec des variantes, et d'organiser un petit concours ou un tournoi à la fin du camp. C'est un bon moyen pour les participants de mesurer leur progression.

Idées d'activités sportives

Jeux autour de la maison

- [Jeux de ballons](#)
- [Jeux de renvoi](#)
- [Mini-volleyball](#)
- [Jeux de cabane](#)

Sports tendances

- [Frisbee](#)
- [Baseball](#)
- [Inline skating](#)
- [Parkour](#)

Autres activités

- [VTT](#)
- [Jeux aquatiques](#)
- [Course d'orientation](#)
- [Cirque](#)

Randonnées et jeux de terrain

- **Randonnées:** Les excursions en petits groupes ou avec l'ensemble des participants apportent un dépaysement bienvenu et constituent souvent un moment fort du camp. Pour que cette sortie laisse des souvenirs durables, il faut qu'elle soit assortie à un but – un point culminant ou la visite d'une attraction par exemple. En aucun cas le trajet ne longera une route principale. La brochure «[3 x 3 – Activités itinérantes](#)» propose un bon instrument de planification pour faciliter la tâche des moniteurs. Et pourquoi ne pas prévoir une excursion de deux jours avec nuit sous tente?
- **Jeux de terrain:** La nature est une vaste place de jeu avec ses bois et ses collines. Il faut cependant établir des règles claires et précises, aussi bien pour les enfants que pour les adolescents et toujours fixer un point de ralliement au cas où des «brebis» s'égareraient. Suivant les endroits, il est nécessaire de demander une autorisation pour l'utilisation du terrain (loi sur les forêts). Les [jeux d'extérieur](#) mettent l'accent sur les jeux de coopération et la tactique, elles évitent toute notion de bagarre, de tours de force ou d'actes de bravoure quelconques.

Coin ou tente de jeu: Matériel de jonglerie, balles et ballons, jeu de l'oie dans l'escalier, etc. sont mis à disposition des enfants. Pour éviter le capharnaüm, un système clair de rangement (caisses avec listes des objets par ex.) s'avère très précieux.

Caisse de jeu en plein air

- Différentes balles (balles en mousse, ballons de football, de volleyball, balles de tennis, etc.)
- Boules de pétanque, de jonglage, élastiques, marelle
- Frisbees, indiacas, bâtons du diable, diabolos
- Set pour jeux de renvoi (raquettes, volants, filet)
- Anneaux à lancer, cordes à sauter
- Planchettes en bois, raquettes de beach-ball, de GOBA
- Petit matériel (ficelle, scotch, ruban métrique, sifflets, numéros)

Caisse de jeu à la maison

- Set de tennis de table
- Jeux de cartes divers (jass, UNO, etc.)
- Jeux de société (jeux de plateau), dés

**bfu
bpa
upi**

Conseils du BPA

- [Sorties à VTT](#)
- [Randonnée en montagne](#)
- [Sports aquatiques](#)
- [Nage et baignade](#)

Activités rassembleuses



Le camp de sport scolaire offre l'occasion de découvrir des activités souvent inédites avec des camarades que l'on apprend à connaître dans un autre cadre. Voici un aperçu des idées pour rendre ces journées captivantes.

Passer une journée avec un spécialiste

Pourquoi ne pas inviter un expert pour animer une sortie (parents, enseignants d'un domaine particulier)? Une intervention extérieure donne une nouvelle impulsion et permet au moniteur d'endosser le même rôle que ses élèves.

Quelques suggestions

- Animateur en environnement (Pro Natura, WWF, etc), garde-forestier
- Cirque: acrobates, artistes, jongleurs, etc.
- Contrôleur de champignons
- Archéologue: fossiles, fouilles
- Pédagogue de théâtre
- Gens des médias: presse écrite, télévision, radio
- Sportif: course d'orientation, escalade, etc.
- Célébrité: footballeur, politicien et autres «stars»
- Tresser de l'osier
- Tisser
- Créer des tableaux avec des ficelles
- Bricoler des petits bonshommes avec des racines
- S'initier au batik
- Confectionner des masques
- Broder, feutrer
- Fabriquer du papier
- Concevoir une roue hydraulique/un bateau
- Fabriquer des instruments
- Photographier
- Bricoler des lampes
- Sculpter un objet à partir des déchets
- Réaliser une installation de mini-golf
- Modeler un objet à partir de la terre
- Créer un bijou
- Fabriquer un cerf-volant

Ateliers: Les camps sont l'occasion de valoriser les compétences créatives des élèves et font partie intégrante du programme. Les enfants peuvent choisir, parmi une large palette d'activités (bricolage, jeux, théâtre, musique, etc.), celles qui les passionnent ou qu'ils ont envie de découvrir. Ils côtoient par la même occasion de nouveaux camarades avec qui ils partagent des moments privilégiés. Attention toutefois à ne pas surcharger le programme et à laisser du temps et de l'espace pour des activités libres.

Polyathlon: Plusieurs équipes se mesurent dans différentes disciplines sportives telles que jeux de balle, estafettes, tir à la corde, jeux d'adresse, jeux classiques revisités, etc. Pour éviter que les plus sportifs gagnent à chaque fois, il peut être judicieux d'introduire un facteur chance dans les épreuves (multiplier les points en lançant le dé par exemple). Durant leur pause, les équipes mettent l'ambiance en encourageant les autres participants. Et pourquoi ne pas demander à chaque équipe, dans une phase préparatoire, de proposer un jeu pour le polyathlon? Dans leurs réflexions, les enfants imagineront aussi des adaptations pour que ces activités puissent se déployer à la maison.

Jeux de piste: Parcourir un trajet jalonné de postes avec différentes tâches à résoudre est une manière très motivante d'accumuler allègrement les kilomètres. Mouvement, coopération, défis et variété tiennent la vedette. Etant donné que les groupes n'arrivent pas tous en même temps, il faut prévoir une activité pour les occuper. Idées: course à la photo (trouver l'endroit représenté par l'image), course autour du bâtiment (petits trajets en cas de mauvais temps), jeux de l'oie (les joueurs lancent le dé, avancent, reculent, reviennent au départ, etc.).

Activités de nuit: Pour les enfants des villes surtout, se déplacer de nuit représente une aventure hors du commun. Tout se transforme et modifie les impressions. L'ambiance nocturne est certes plus calme, moins bruyante, mais l'obscurité et le manque de repères sont aussi sources d'insécurité, voire de peur. L'objectif consiste donc à familiariser les enfants avec cet environnement particulier pour atténuer les craintes et renforcer leur confiance, tout en éprouvant leur courage. Activités qui se prêtent à une pratique nocturne:

- Feu de camp
- Rallye ou jeu de piste (identifier des éléments naturels avec les mains, les pieds, reconnaître des bruits, des odeurs, repérer les étoiles et constellations)
- Randonnée (regarder les étoiles, observer la luminosité d'une ville)
- Jeu de terrain (ne pas oublier la lampe de poche)

Soirée de clôture: La soirée de clôture est un moment fort qui doit couronner la semaine et laisser un souvenir indélébile aux élèves. On peut y distribuer les dernières récompenses ou résoudre les énigmes encore sans réponse. Sa réussite dépend beaucoup de sa mise en scène (tournoi de chevaliers, nuit de Walpurgis, show, pièce de théâtre). Pour le souper, un menu à plusieurs plats marquera à coup sûr les esprits. Voici quelques idées d'animation qui confèrent à la soirée une atmosphère riche en émotions:

- Quiz
- Jeux sans frontière
- Tour de Suisse
- Loto
- «On parie que ...»
- Jeux de société

Dernier jour de camp: Une atmosphère particulière règne lorsque le départ approche. En principe, aucune activité ne figure à l'ordre du jour, mis à part les valises à boucler, le rangement, les nettoyages. La dernière soirée étant passée, les élèves ont déjà l'impression que le camp est terminé. Mais l'est-il vraiment ou cette journée offre-t-elle encore des moments dignes d'être vécus? Le dernier jour mérite justement qu'on y prête une attention particulière pour que la semaine ne finisse pas «en queue de poisson», avec les plus grands qui aident le staff et les plus petits qui s'ennuient en attendant le départ. Quelques idées pour éviter cette situation:

- Rallye avec des postes destinés à évaluer le camp
- Activités motrices intensives (sans matériel)
- Préparatifs pour le trajet de retour (rébus, devinettes, etc.)

Risques de conflit lors des temps libres

La plupart des problèmes ne surviennent pas durant les phases de jeu engagées mais pendant les «temps morts». Par ailleurs, les enfants qui se sentent délaissés le soir, voire mis de côté par leurs camarades n'emporteront pas de bons souvenirs de leur camp. C'est pourquoi il est indispensable de soigner l'aménagement des temps libres. Les enfants doivent pouvoir développer leurs idées, prendre des initiatives, créer de nouveaux contacts. Mais cet espace ne signifie pas absence totale d'encadrement. Une, voire deux personnes se chargeront de donner des impulsions ou resteront à disposition des enfants.

Randonnée à vélo



Une règle de base prévaut: on organise un tour à vélo à la seule condition d'avoir testé soigneusement l'itinéraire. Car savoir lire une carte ne suffit pas!

Général

- Informer la direction de l'école et obtenir son accord.
- Informer les parents.
- Organiser une équipe d'accompagnants (parents, «voiture balai»): env. huit élèves par groupe.
- Etablir la liste des numéros d'urgence et la liste des élèves avec les coordonnées des parents et les éventuelles allergies, etc.
- Rechercher les magasins de location de vélos.
- Imposer le port du casque de vélo.
- Organiser éventuellement un contrôle de sécurité des vélos auprès de [PRO VELO](#) ou un atelier de réparation de vélos de [DEFI VELO](#).
- Améliorer la condition physique des élèves.
- Vérifier le contenu de la pharmacie de secours et la compléter.
- Remettre une liste de contrôle du matériel individuel.
- Etablir le programme définitif et le remettre aux parents.

Location de vélos

- www.rentabike.ch
- www.bikesharing.ch
- www.velostation.ch

Choix de l'itinéraire

- Eviter les longs tronçons monotones sans interruption.
- Privilégier les routes de vélo officielles ou les voies peu fréquentées.
- Choisir des itinéraires avec peu de déclivité.
- Prévoir 10-15 kilomètres par heure (avec bagage) ou 15-20 kilomètres par heure (sans bagage).
- Définir à l'avance les passages dangereux, les points de ravitaillement et de repos, les lieux de visite et les magasins de vélos (réparations) sur le trajet.
- Prévoir des variantes d'itinéraire en fonction du niveau des élèves.

Préparation de l'itinéraire

Quelques points à considérer pour les randonnées en groupe:

- Photos: compléter la carte avec les photos des endroits clés.
- Trajet en étoile: les groupes partent de différents endroits et se retrouvent tous à l'arrivée de l'étape.
- Rallye: postes avec tâches à résoudre.
- Rallye par équipe sur divers engins roulants: rollers inline, patins à roulettes, pédalo, VTT, planche à roulettes, etc.

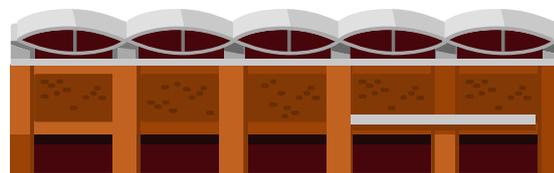
Préparation du tour à vélo

- Les élèves doivent être capables de:
 - jeter un coup d’œil en arrière sans dévier;
 - freiner avec efficacité, en fonction de la situation;
 - observer attentivement la situation routière; ne pas s’occuper exclusivement de son vélo et de lui-même;
 - insérer correctement et sans problème dans le trafic (p. ex. tourne-à-gauche, giratoire).
- Contrôler l’état de marche des vélos: vérifier les freins, le profil et la pression des pneus, ainsi que le dérailleur; vérifier la présence des catadioptres à l’avant et à l’arrière; s’assurer que les roues, les pédales et le guidon sont bien serrés; ajuster la hauteur de la selle.
- Proposer éventuellement un petit cours de réparation (chambre à air par ex.).
- Discuter avec les participants des règles de circulation et du comportement à adopter sur la route quand on se déplace en groupe.
- Se familiariser avec le code de la route au moyen de différents quiz.
- Effectuer un parcours d’adresse avec les jeunes.
- Chaque enfant porte un casque (achat groupé dans le cadre de l’école par exemple) et se munit d’un set de réparation.
- Rouler en petits groupes sous la conduite d’un accompagnant (les élèves les moins à l’aise en tête de file).
- Planifier des pauses avant chaque grande descente! Répéter éventuellement les règles de circulation et demander aux élèves la plus grande concentration.
- Organiser le tour à vélo sous forme de rallye: les groupes gardent leurs distances et se retrouvent à des points de ralliement.
- Participer aux actions organisées par bike2school, bikecontrol, DEFI VELO ou aux cours de conduite de PRO VELO.

Plus d’informations

- [biketoschool – Liste de contrôle «Sécurité à vélo» \(pdf\)](#)
- [BPA – Safety Tool n° 8: Randonnées à vélo \(pdf\)](#)
- [école+vélo](#)
- [mobilesport.ch – Exercices](#)
- [mobilesport.ch – Thème du mois «A vélo»](#)
- [PRO VELO – Conseils sécurité pour vos randonnées à vélos \(pdf\)](#)
- [SuisseMobile – La Suisse à vélo](#)

CST Tenero: Un observatoire privilégié



Les camps polysportifs au Centre sportif national de la jeunesse à Tenero CST sont des moments inoubliables. Chaque année, le CST accepte 1100 cours avec hébergement, auxquels participent plus de 37 000 personnes. Environ 30% de ces camps sont organisés par des écoles et 70% par des sociétés, des clubs, des fédérations ou des services cantonaux J+S.

Passer une semaine sur les rives du lac Majeur avec sa classe ou toute l'école se révèle une expérience des plus enrichissantes tant du point de vue sportif que social. Au CST, élèves et enseignants n'ont que l'embarras du choix lorsqu'il s'agit de trouver un sport parmi la soixantaine d'[activités sportives](#) proposées. Mai, juin et septembre sont les mois qui accueillent le plus grand nombre de camps scolaires. A ces périodes de l'année, le CST atteint son taux d'occupation maximal avec un millier de jeunes évoluant sur les infrastructures extérieures, dans les salles et sur le lac. Durant ces semaines de forte affluence, le centre n'est pas en mesure de satisfaire toutes les demandes.

Opter pour la basse saison

Les hôtes sont invités, le cas échéant, à faire preuve de souplesse dans le choix des dates et des hébergements (maisons d'hôtes ou le très prisé camping). Souvent, une alternative pourra être trouvée. Un nombre croissant d'écoles préfèrent désormais organiser leurs camps de sport à la basse saison. Pendant la fermeture du camping, d'octobre à mars, le CST peut notamment héberger jusqu'à 250 personnes dans les maisons d'hôtes. Les écoles aspirant à la tranquillité apprécient cette époque de l'année pour la place dans les salles et l'ambiance quasi familiale qui se dégage du centre. Petit bémol toutefois: les divers sports nautiques proposés sur le lac à la belle saison ne peuvent être pratiqués. Ils sont alors très largement compensés par la perspective d'autres activités extérieures.

L'attrait de la douceur hivernale

Le climat tempéré de Tenero convient notamment à la pratique, en janvier, de sports de plein air tels que l'escalade, le patin en ligne, le cyclisme, le football ou le baseball. Et, en cas de météo défavorable, les groupes peuvent toujours trouver refuge dans l'une des deux salles triples, sur l'un des trois courts de tennis ou à la piscine olympique couverte et chauffée. Par ailleurs, des domaines de sports de neige se trouvent à moins d'une heure de Tenero.

Un sport assorti de multiples activités sportives

Le CST peut accueillir différents types de camps. Tout dépend du nombre de participants et des objectifs définis par les enseignants. Ces derniers cumulent, entre le début de la planification et la fin de l'évaluation, plusieurs casquettes. Ils sont, à la fois, organisateurs, entraîneurs, coordinateurs. Le camp le plus courant est celui où une classe est accompagnée de deux enseignants. Parfois, les élèves choisissent eux-mêmes leurs activités sportives, l'objectif étant de découvrir de nouvelles disciplines et de vivre des expériences inédites. A la pratique sportive viennent alors s'ajouter des excursions et des visites culturelles. Le camp le plus intéressant, sportivement parlant, est celui où les élèves s'adonnent à un seul sport, de leur choix, pendant trois ou quatre demi-jours au minimum. Les élèves ont ainsi la possibilité d'atteindre un bon niveau, voire de progresser s'ils décident d'y consacrer encore plus de temps. Ils peuvent néanmoins aussi choisir de pratiquer d'autres activités sportives, en particulier sous la forme de tournois, ou entreprendre des excursions.

Quand théorie rime avec pratique

Le CST incite les écoles à organiser des cours alliant enseignement théorique de certaines matières et pratique sportive. Par exemple:

- **Langue et sport:** L'enseignement de l'anglais en classe est associé à l'introduction d'un sport typiquement anglo-saxon ou américain comme le football américain, le baseball, le rugby, le golf ou le cricket.

CST Tenero

Le Centre sportif national de la jeunesse Tenero CST est la filiale de l'Office fédéral du sport OFSPO au Tessin. Destiné à promouvoir le sport de la jeunesse, il propose des infrastructures optimales pour la pratique de nombreuses activités sportives ainsi que pour l'organisation de camps et de cours destinés à toute une gamme d'utilisateurs, du jeune élève à l'athlète de haut niveau.

www.cstenero.ch

- **Sciences naturelles et sport:** Les leçons de sciences naturelles sont combinées avec l'expérimentation, dans le terrain, de principes physiologiques, physiques et biomécaniques, avec la réalisation de tests de force ou de résistance, voire avec des tests de matériel de sport.
- **Cours d'italien:** En collaboration avec le Département de l'éducation, de la culture et du sport du canton du Tessin et la Radio Télévision Suisse Italienne, un cours d'italien peut être dispensé durant la semaine.
- **Sportech:** Cet événement placé sous le signe de la science et de la technologie dans le sport se tient au CST tous les deux ans. Une quarantaine d'ateliers donnent l'opportunité aux élèves non seulement de tester les nouvelles technologies, mais encore d'expérimenter leur utilisation dans le sport. Sportech s'adresse à toutes les écoles de niveaux secondaire et supérieur de Suisse.
→ www.sportech-tenero.ch
- **Education musicale et sport:** La pratique d'un instrument de musique se déroule en parallèle avec la création d'une chorégraphie de danse ou de gymnastique rythmique.
- **Education artistique et sport:** L'enseignement du dessin ou de la photographie se conjugue avec l'entraînement de diverses disciplines sportives dans lesquelles les élèves ont la possibilité de mettre en pratique les principes théoriques.

Plus d'informations
L'article complet avec des informations supplémentaires concernant l'offre du CST (y compris la procédure d'inscription) est à découvrir sur mobilesport.ch.

Le CST dispose de diverses salles de théorie adaptées et équipées en conséquence (beamer, magnétoscope, connexion Internet). La période idéale pour proposer ce genre de semaine à thème s'étend de mi-octobre à fin mars.

Semaine de sport à Tenero ...																										
Lundi ...	Mardi ...	Mercredi ...	Jeudi ...	Vendredi ...																						
Voyage aller	8h Déjeuner				Sport découverte bloc 3 9h30 - 12h <table border="1"> <tr><td>Baseball</td><td>Planche à voile / SUP</td></tr> <tr><td>Beachsoccer</td><td>Parkour</td></tr> <tr><td>Beachvolley</td><td>Salsa</td></tr> <tr><td>Boxe</td><td>Escalade sportive</td></tr> <tr><td>Crossfit</td><td>Tennis</td></tr> <tr><td>Football</td><td>Flag football</td></tr> <tr><td>Patin en ligne</td><td>Plongeon</td></tr> <tr><td>Kayak</td><td>Ultimate</td></tr> <tr><td>Line dance</td><td>Volleyball</td></tr> <tr><td>VTT / BMX</td><td></td></tr> </table>		Baseball	Planche à voile / SUP	Beachsoccer	Parkour	Beachvolley	Salsa	Boxe	Escalade sportive	Crossfit	Tennis	Football	Flag football	Patin en ligne	Plongeon	Kayak	Ultimate	Line dance	Volleyball	VTT / BMX	
	Baseball	Planche à voile / SUP																								
	Beachsoccer	Parkour																								
	Beachvolley	Salsa																								
	Boxe	Escalade sportive																								
	Crossfit	Tennis																								
	Football	Flag football																								
	Patin en ligne	Plongeon																								
	Kayak	Ultimate																								
	Line dance	Volleyball																								
VTT / BMX																										
Sport principal 9h30 - 12h																										
Badminton	Escrime	Natation	Judo																							
Baseball	Tennis	Kayak / Canoë	Musculation																							
Basketball	Parkour	Voile	Escalade sportive																							
Beachvolley	Hip-hop / Break dance	Planche à voile	Fitness																							
Football / Beachsoccer	Squash	Athlétisme	Ultimate																							
12h45 Dîner																										
Ouverture du camp / Accueil	Sport découverte bloc 1 14h30 - 17h		Sport découverte bloc 2 14h30 - 17h		Voyage retour																					
Sport principal 14h30 - 17h		Tournoi de jeux 14h30 - 17h30 Basketball Football Flag football Schlumpfball Petits jeux Ultimate Kinball Beachvolley Beachsoccer	Sport découverte bloc 2 14h30 - 17h																							
Badminton	Hip-hop / Break dance		Baseball	Planche à voile / SUP																						
Baseball	Squash		Beachsoccer	Parkour																						
Basketball	Judo		Beachvolley	Salsa																						
Beachvolley	Musculation		Boxe	Escalade sportive																						
Football / Beachsoccer	Escalade sportive		Crossfit	Tennis																						
Escrime	Fitness		Football	Flag football																						
Tennis	Ultimate		Patin en ligne	Plongeon																						
Parkour	Natation		Kayak	Ultimate																						
Kayak / Canoë	Planche à voile		Line dance	Volleyball																						
Voile	Athlétisme	VTT / BMX																								
19h15 Souper																										
Tournoi de football facultatif	Tournoi de beach (volleyball + football) facultatif		Tennis de table + cinéma facultatif	DISCO CST																						

Fig. 1: Horaire d'un camp scolaire avec 300 élèves subdivisé en sport principal et en sports découverte.

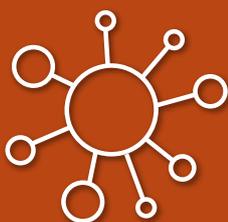
Indications

Jeunesse+Sport – Camps de sport scolaire

- [Bande-annonce](#)
- [Tutoriel](#)

Applications

- [Five up – Organiser de l'aide en toute simplicité](#)



Informations sur le coronavirus COVID-19

Des directives particulières s'appliquent pour l'organisation d'un camp J+S. Dans tous les cas, des plans de protection demeurent obligatoires. Les mesures en vigueur pour lutter contre l'épidémie sont édictées par le Conseil fédéral. Les recommandations de l'Office fédéral de la santé publique OFSP en matière d'hygiène restent applicables en tout temps dans toutes les activités sportives.

→ [Conséquences du coronavirus sur les activités J+S](#)

Partenaires



Pour ce thème du mois:



Impressum

Editeur: Office fédéral du sport OFSPO,
2532 Macolin

Rédaction: mobilesport.ch

Collaborateurs

OFSPO (J+S): Christian Flury, Sarina Buser
OFSPO (CST): Stefano Maddalena, Luca de Marchi

Gorilla: Valentina Baggi

Traduction: Véronique Keim

Illustrations: Christoph Frei

Vidéos: René Hagi, OFSPO (bande-annonce), Philipp Reinmann, Christoph Frei (tutoriel)

Conception graphique: Office fédéral du sport OFSPO

Récits de camps de sport

Un grand nombre de camps de sport scolaire ont lieu chaque année. Vous trouvez ci-après quatre récits qui nous ont été transmis.



Les douze défis du Lac Noir

Trois classes de 7H et 8H – 54 élèves et six adultes – des écoles d’Ependes et Arconciel (Fribourg) se sont mises au vert du 1^{er} au 5 juillet 2019 au Campus Lac Noir.

Avant le camp, les élèves ont eu la possibilité de choisir parmi 12 sports différents: stand up paddle, canoë, grimpe, VTT, biathlon, course d’orientation, football, basketball, baseball, rugby, beach-volley et unihockey et quatre autres activités (photographie, land art, visite d’une fromagerie d’alpage et cuisine). Ils devaient les numéroter selon leur ordre de préférence. Ainsi, les enseignants ont pu organiser les différentes activités réparties sur la semaine en tenant compte des envies des enfants. Les élèves ont donc pu pratiquer une douzaine d’activités différentes.

Chaque jour, les élèves ont participé à deux activités le matin et à une autre l’après-midi. Le mercredi après-midi, une marche a été organisée pour tous les élèves dans la belle vallée de la Brecca et pour finir la journée, les élèves ont pu faire de la luge d’été. Après le goûter, préparé chaque jour par un groupe d’enfants, les élèves avaient la possibilité de venir chercher du matériel pour faire des jeux libres (football, badminton, disc golf, etc.). Ils ont également pu vivre différentes soirées animées par les enseignants et accompagnants (contes, film, jeux et la fameuse disco du dernier soir).

Nous avons logé dans un bâtiment du Campus, sur deux étages (un pour les filles et un autre pour les garçons), dans de très belles chambres confortables à quatre lits. A chaque étage, il y avait des toilettes et des douches et même une salle de jeu. Nous avons eu la chance de bénéficier de repas délicieux partagés au réfectoire. Nous avons pu choisir entre deux propositions de repas pour le dîner et le souper.

Les enfants ont adoré ce camp polysportif qui leur a permis de pratiquer et parfois même de découvrir différentes activités. Ils ont apprécié les repas servis et les différents moments vécus ensemble. En tant qu’enseignants, nous sommes ravis du logement, des locaux, de la variété du matériel mis à disposition et des infrastructures. Cela nous a permis de proposer un grand nombre d’activités sportives aux élèves. Le lieu est absolument magnifique et offre un grand nombre de possibilités.

Nous nous réjouissons de revivre un camp l’année prochaine au centre sportif du [Campus Lac Noir](#).

Aline Rossier, enseignante 7H-8H au Cercle scolaire Arconciel-Ependes-Ferpicloz-Senèdes



Les pieds dans l'eau

Chaque année à la fin du mois d'août, les classes de 9^e année de l'établissement des Ormonts-Leysin (Vaud) se rendent dans la petite bourgade fribourgeoise d'Estavayer, au bord du lac de Neuchâtel, pour y passer une semaine d'activités nautiques.

Pour nos élèves, ce camp polysportif est devenu un rendez-vous incontournable depuis plus de dix ans. A peine descendus du bus, nous nous mettons en marche pour rejoindre la base nautique gérée par [Alphasurf](#). Casquette vissée sur la tête et lunettes de soleil sur le nez, nos élèves sont tout de suite pris en charge par l'équipe en place! Le temps d'enfiler un gilet de sauvetage et une combinaison courte pour les plus frileux, les groupes sont répartis dans les différentes activités: téléski nautique, canoë, pédalo, windsurf, SUP, beach-volley, ce n'est pas l'offre qui manque et tout le monde s'en donne à cœur joie.

La fin de journée approchant, nous rangeons les embarcations, rinçons les combinaisons et rentrons au logement, situé seulement à quelques centaines de mètres de la plage, afin d'y prendre une douche bien méritée. Le souper nous est servi sous le couvert aux alentours de 18 heures. C'est un traiteur local qui s'occupe de nous préparer les repas de la semaine. Ce soir-là, les élèves s'endorment du sommeil du juste, des rêves aquatiques plein la tête.

Ce programme reste plus ou moins identique toute la semaine, sauf le mercredi où nous nous rendons à pied au village lacustre de Gletterens en marchant à travers la Grande Cariçaie, réserve naturelle abritant le quart de la faune et de la flore suisse.

Malgré une fin de semaine maussade avec une bise fraîche soutenue, la bonne humeur et la motivation de chacun restent au beau fixe. L'année prochaine, c'est certain, nous reviendrons!

Antoine Brunner, enseignant d'éducation physique à l'Etablissement primaire et secondaire Les Ormonts-Leysin



L'autre camp

103 participants et 52 moniteurs se sont retrouvés l'an dernier en juin pour «l'autre camp». Les jeunes ont pu concocter leur programme en choisissant parmi un large éventail de sports: basketball, beach-volley, tir à l'arc et à l'arbalète, golf, escalade, mini-tennis, lutte, parcours dans les arbres, danse, tennis de table ainsi que diverses activités. Ce projet d'inclusion accueillait des élèves issus des écoles spécialisées dont la moitié venaient du canton de Soleure.

Journée idyllique au lac

Au bord du lac de Sarnen, dans le canton d'Obwald, les jeunes ont construit des radeaux, se sont essayés au stand up paddle et au kayak alors que d'autres ont préféré taquiner le gardon ou encore jouer au mini-golf. La pause de midi, tant attendue, ajouta sa touche au parfum de vacances déjà bien présent. L'équipe de cuisine proposa à chacun de confectionner son propre sandwich avec les succulents ingrédients mis à disposition. Un succès!

Visiteurs de marque

De nombreux invités répondirent présents pour venir saluer les enfants et les adolescents. Parmi eux, Martina Moser, joueuse de l'équipe suisse de football sélectionnée à 129 reprises, qui donna un entraînement aux participants complés. Elle profita aussi de cette rencontre pour narrer quelques anecdotes et partager ses souvenirs en tant que joueuse de la «Nati» et de Bundesliga allemande.

«Tout feu tout flamme»

La devise de la semaine, «Füür und Flamme», gravée sur le t-shirt du camp, trouva son application pratique le soir de la disco... Un point fort du camp à n'en pas douter. Le Sportcamp Melchtal s'avère l'endroit idéal, aussi bien pour la nature environnante que pour les magnifiques infrastructures.

Christoph Büschi, président de l'association «Das andere Lager»



Global et commun

L'Établissement primaire de Coppet-Terre Sainte propose à ses élèves depuis quelques années déjà un concept de camps intégré à la politique globale en matière de promotion de l'activité physique et du mouvement.

Les enfants terminent leur cursus primaire dans notre établissement en fin de 8^e année et c'est l'occasion pour eux de participer à un dernier camp, polysportif, après les camps de ski de 6^e et de 7^e années. L'ensemble de la volée (dix classes, environ 190 élèves) monte à Leysin durant la même semaine en juin et ce ne sont pas moins de cinq camps qui sont conduits en parallèle.

Cette organisation permet d'optimiser les réservations des activités (tennis, guides pour l'escalade, VTT, etc.) et surtout de mettre sur pied des plages communes entre les différents camps, offrant aux enfants la possibilité de se retrouver pour les moments-clés de la semaine (randonnées, soirée finale, etc.).

Leysin, de par sa capacité d'accueil et de la qualité de l'infrastructure sportive proposée, se révèle comme une destination particulièrement adaptée à notre projet. Ce choix implique évidemment des contraintes importantes et une coordination parfaite entre les responsables des différents camps, mais au final ce sont les avantages qui l'emportent largement.

Rémo Aeschbach, responsable des camps scolaires et du sport scolaire à l'Établissement primaire Coppet-Terre Sainte