

Horaire de la réunion scout –

Deuxième semaine

Date : _____

Durée	Activité	Description du programme	Animateur responsable
15 min	Arrivée		
5 min	Accueil	(Voir la feuille Comment animer votre réunion)	
30 min	Technique	L'alimentation et la cuisson en camp.	
30 min	Jeu	Les carottes sont cuites !	
15 min	Coin de patrouilles	Courbes de niveau	
25 min	Jeu	sur Courbes de niveau	
10 min	Fermeture de la réunion	(Voir la feuille Comment animer votre réunion)	
15 min	Période de discussion -animateurs	Évaluer la réunion et planifier la prochaine rencontre.	

Notes sur la réunion : _____

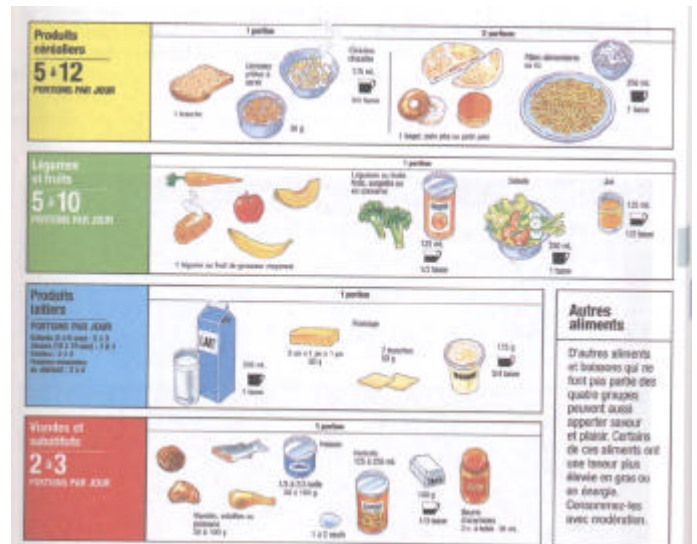
Technique – L'alimentation en camp

L'alimentation est une part importante de tout camp. Lorsque nous sommes en camp, notre corps a besoin de plus d'énergie pour répondre à tous les efforts que nous faisons, et encore plus durant l'hiver lorsqu'il faut aussi lutter contre le froid.

Il est donc important de bien manger durant les camps. Ceci signifie deux choses :

- S'alimenter de manière à pourvoir à tous les besoins nutritifs de l'organisme,
- S'alimenter de manière à en retirer du plaisir, ne pas se priver de bonne nourriture parce que nous sommes en camp.

Dans le premier cas, les besoins de chaque personne varient selon l'âge, le sexe, la condition physique et le type d'activités effectuées. Chaque jour, il faut consommer des aliments variés provenant des quatre groupes alimentaires, tel que proposé par le guide alimentaire canadien.



Le respect du guide alimentaire canadien permet de combler les divers besoins de l'organisme, tels :

Les gras (ou lipides) qui fournissent une énergie graduellement, au fur et à mesure qu'ils sont digérés. Ils permettent donc de procurer à l'organisme une énergie constante sur une longue période.

Les protéines qui régénèrent les muscles et les tissus. On les retrouve principalement dans les viandes, les œufs et les produits laitiers.

Les hydrates de carbone (ou glucides) qui se transforment rapidement en énergie ce qui est très utile pour reprendre des forces durant une activité. Le sucre a donc un effet immédiat, mais les effets ne durent pas.

Les vitamines et minéraux ne devraient pas être une préoccupation si on s'alimente correctement. Dans un camp où l'approvisionnement en produits frais est impossible sur une

longue période, il faudrait alors prévoir des suppléments de vitamines et de minéraux.

Et qu'est-ce qu'on mange ?

La préparation d'un menu s'effectue en prenant en compte plusieurs facteurs :

- Le type d'activités
- Le nombre de participants
- Les moyens de transport
- Le temps alloué pour faire la cuisine
- Les goûts de chacun
- L'équipement disponible
- La saison

C'est un mythe de croire qu'on ne peut pas bien manger en camp. Plusieurs ouvrages de plein air ou concernant spécifiquement la cuisine en camp sont disponibles dans les bibliothèques. L'important, c'est de planifier les menus, l'organisation de la préparation des repas et l'achat de la nourriture en fonction de l'activité entreprise.

Lorsqu'on sort en hiver, il faut porter une attention particulière au temps de préparation des repas; lutter contre le froid demande beaucoup d'énergie au corps humain pour préserver sa chaleur et la préparation des repas est souvent un moment où on reste immobile. Il est donc important de prévoir des repas rapides à préparer, où tout est déjà prêt ou quand il n'y a que de l'eau à faire bouillir et ajouter (comme le gruau).

Quelques suggestions :

Déjeuner : Gruau ou crème de blé, pain pita, muffins aux raisins, préparation pour crêpes (mélange où il n'y a que de l'eau à rajouter), saucisses de viande (ex. : salami), barres granola, fruits secs, confiture, miel, beurre d'arachides, sirop d'érable, lait en poudre, cristaux de jus, chocolat chaud.

Dîner : Soupes, nouilles déshydratées, bouillons, macaroni au fromage, riz (qu'on peut faire cuire dans un bouillon de poulet et de légumes et auquel on ajoute des légumes), sachets de viande fumée à faire bouillir, pain de seigle, pain pita, craquelins, galettes de riz, fromage, saucisses (salami), fromage à la crème, crudités, noix et fruits secs.

Souper : Soupes, pâtes et sauce à réchauffer, casserole au thon (pâtes, thon, sachet de soupe aux champignons à laquelle on ajoute de l'eau, du fromage parmesan, sel, poivre), couscous, riz, plats déshydratés vendus dans les magasins de plein air, légumes ou flocons de légumes, compotes de fruits, biscuits, guimauves.

Évidemment, cette liste est loin d'être exhaustive mais peut vous donner une bonne orientation pour la composition de vos menus. N'hésitez pas à tenter de nouvelles idées ou de nouveaux plats !

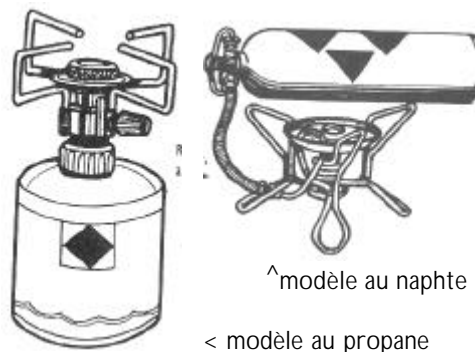
Technique – La cuisson

Comment faire cuire la nourriture en camp ? Aujourd'hui, les campeurs utilisent presque exclusivement des réchauds portatifs. Léger, efficace et sans dommage pour l'environnement, le réchaud portatif s'est imposé comme un

incontournable dans le scoutisme et le plein air en général. Mais sinon, le bon vieux feu de camp est toujours là !

Les réchauds

Bien que pouvant être dispendieux pour les campeurs amateurs, le réchaud permet une grande autonomie et une qualité de cuisson incomparable. Une vaste gamme d'appareils permet d'avoir le modèle parfait pour vos besoins. On peut se procurer un brûleur au gaz propane qui est très pratique en été. Cependant, pour l'utiliser en toute saison, il est préférable d'avoir un brûleur pouvant utiliser plusieurs types de combustibles, incluant les combustibles liquides comme le naphte, permettant ainsi d'utiliser le brûleur même en hiver.



Le feu

Depuis quelques années, la protection de l'environnement a justifié d'émettre des réserves sur la pertinence du feu de bois en camping. Ces feux sont peu efficaces pour se réchauffer et encore pire pour cuire des aliments (la chaleur se disperse), puis risque d'encourager les gens à prélever du bois directement dans la nature et donc de nuire à l'environnement. Mais quoi qu'il en soit, les campeurs utilisent parfois le feu, de façon exceptionnelle et responsable. Et c'est toujours utile de savoir faire un feu en cas de situation d'urgence, comme lors d'un bris du brûleur en plein milieu du bois, lors d'une expédition...

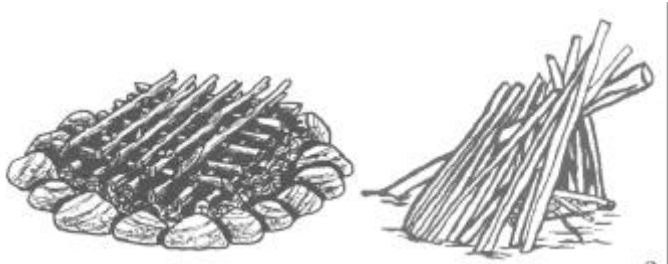
Pour faire un feu :

Peu importe la forme du bûcher, l'important est de respecter trois éléments :

- Le combustible : le bois doit être de la bonne grosseur en fonction de la chaleur disponible. Il est bien de commencer le feu avec des brindilles facilement inflammables, puis d'augmenter graduellement le diamètre des bûchettes mises au feu.
- La chaleur : c'est la chaleur qui déclenche la combustion et plus les bûches sont grosses, plus la chaleur doit atteindre une haute température pour qu'elles brûlent, d'où l'importance de contrôler la grosseur des bûches utilisées.
- L'oxygène : Un feu qui ne respire pas ne donne pas de résultat. L'air doit circuler aisément au cœur du bûcher. Il faut donc disposer les bûches afin de favoriser la circulation de l'air.

Pour un feu de cuisson, on peut construire un trépied afin de suspendre un chaudron au-dessus du feu. Cette technique peut être périlleuse car le chaudron est souvent instable et si la corde qui suspend le chaudron se brise sous l'effet de la chaleur, tout le repas tombe au feu !

Une autre technique consiste à faire un feu bas, puis d'installer une grille par-dessus en l'appuyant sur deux grosses bûches placées de chaque côté du feu. Cela permet une stabilité des chaudrons.



Conseils sur la sécurité pour la cuisson sur un feu de camp :

1. Versez les graisses et les liquides chauds loin de vous. Ne versez pas de tels liquides dans une tasse que vous tenez à la main.
2. Enlevez les casseroles du feu lorsque vous remuez leur contenu ou ajoutez des ingrédients.
3. Ne passez pas de casseroles chaudes par-dessus une autre personne, y compris chevilles et pieds!
4. Retenez les vêtements amples et attachez les cheveux longs.
5. Gardez de l'eau et du bicarbonate de soude à portée de la main pour éteindre tout feu accidentel. Saupoudrez les feux de graisse de bicarbonate de soude ou étouffez-les avec un couvercle de casserole.
6. Faites attention avec les couteaux. Pour couper quoi que ce soit, utilisez une surface solide, et non votre jambe. Ne coupez jamais rien en direction de votre corps.
7. Les sacs de plastique ne doivent pas entrer en contact avec une casserole chaude. Ne les tenez jamais au-dessus du feu lorsque vous ajoutez des ingrédients au plat que vous cuisinez. Enlevez la casserole du feu d'abord.



Jeu – Les carottes sont cuites

But : S'amuser en se familiarisant à l'utilisation d'un brûleur ou la fabrication d'un feu de cuisson.

Matériel :

Des allumettes, un foulard pour chaque jeune, une carotte, un petit chaudron.

Si vous utilisez un brûleur : le brûleur, du combustible

Si vous utilisez un feu : des bûches et brindilles, un contenant métallique dans lequel faire le feu, une grille et des allumettes.

Règles du jeu :

Commencez par résumer le fonctionnement du brûleur utilisé ou résumez la manière de faire un feu de cuisson.

Sur un terrain à l'extérieur, on détermine un espace qui sera « la cuisine ». Le but des scouts est de pénétrer à l'intérieur de cet espace pour y faire cuire une carotte à l'aide d'un feu de cuisson ou d'un brûleur.

Les animateurs et certains jeunes si nécessaire servent de gardiens de la cuisine et peuvent empêcher les «cuisiniers » d'entrer dans la cuisine en leur enlevant un foulard accroché à leur bras gauche, fixé sans nœud. Une fois dans la cuisine, le joueur peut y rester sans danger, puis sortir après deux minutes.

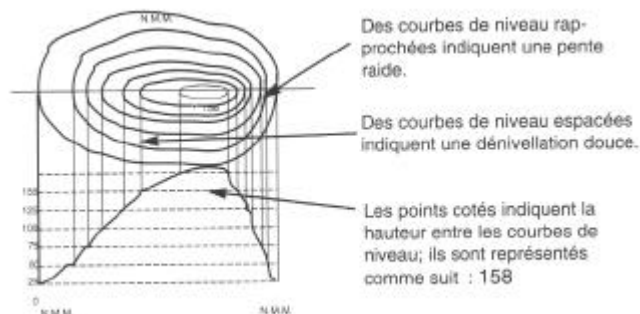
Il est indispensable qu'un animateur surveille activement tout ce qui se passe dans l'espace « cuisine ». La pression du jeu ou exercée par d'autres joueurs peuvent causer des accidents d'inattention.

Pour augmenter ou diminuer la difficulté du jeu, il est possible de :

- Augmenter le nombre de gardiens.
- Obliger les joueurs à entrer les éléments nécessaires un à un dans la cuisine.
- Contraindre les cuisiniers à un temps maximum passé dans l'espace « cuisine » plus court.
- Placer un foulard de plus sur le bras droit des joueurs, facilitant le travail des gardiens.



Coin de patrouille – Les courbes de niveau



Le dessin figurant ci-dessus illustre une colline imaginaire d'une hauteur de 158m au-dessus du niveau de la mer. C'est ainsi qu'elle serait représentée sur une carte et en coupe transversale. Là où les courbes sont éloignées, la pente est douce. Lorsqu'elles sont rapprochées, elles indiquent une falaise. Au sommet des collines importantes, il peut y avoir un chiffre dit « point coté » indiquant la hauteur de la crête.

Sur chaque carte, les symboles cartographiques sont définis dans une légende imprimée dans la marge ou au verso. Ces symboles vous donnent les détails du terrain et de la région. Les couleurs utilisées sont également symboliques. Tout ce qui paraît en noir correspond aux œuvres de l'homme – routes, chemins de fer, ponts, villes, frontières, et barrages. Le bleu indique l'eau – fleuves, lacs, marais etc. Les vallées, les collines et les montagnes sont en brun. Sur certaines cartes, les forêts sont représentées en vert et les routes principales en rouge.

Les cartes topographiques canadiennes coûtent relativement peu cher. Communiquez avec le bureau du ministère des Ressources naturelles de votre localité ou communiquez par lettre, téléphone ou télécopieur avec :

Bureau des cartes du Canada
Ressources naturelles Canada
615, rue Booth
Ottawa (Ontario)
K1A 0E9
1-613-952-7000 (téléphone)
1-800-465-6277
1-800-661-6277 (télécopieur)

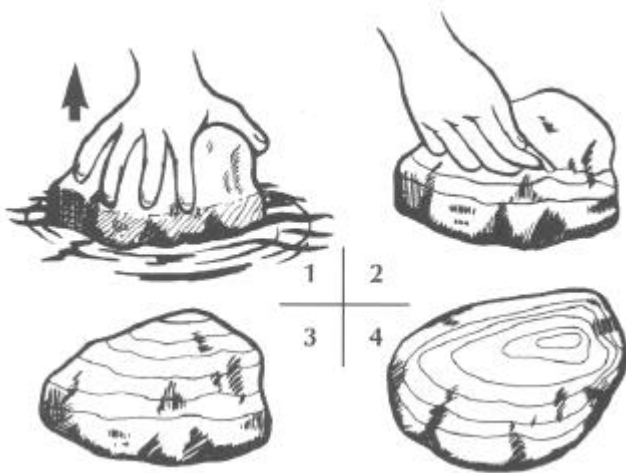
Si vous habitez une grande ville, un fournisseur local pourra sûrement vous fournir les cartes les plus courantes.

Coin de patrouille – Atelier sur les courbes de niveau
- Dans Démarrage Scout Canada

Chaque patrouille a besoin de plusieurs roches de tailles différentes, d'une cuvette d'eau et de marqueurs hydrofuges.

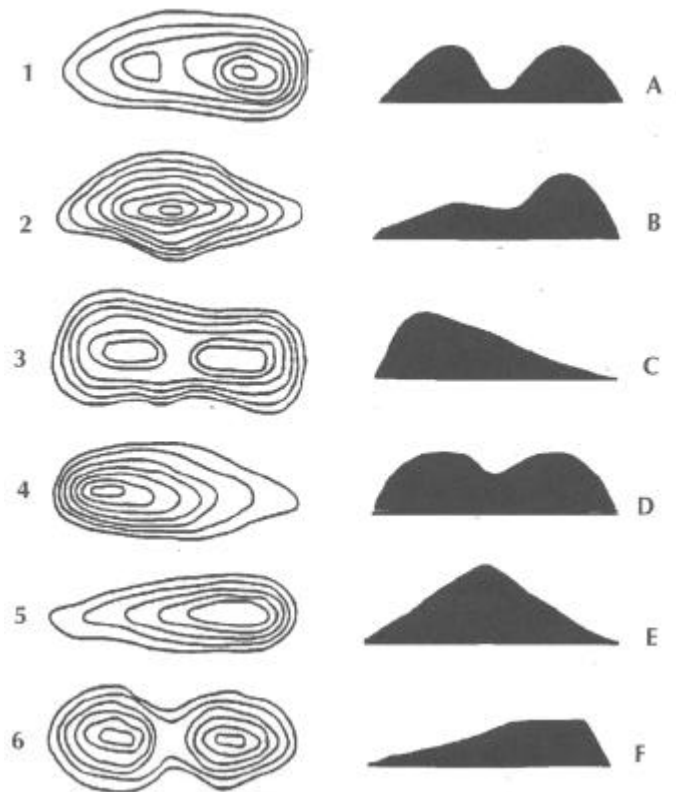
Plongez partiellement une roche dans l'eau et marquez la ligne d'eau. Ensuite, plongez-la 2 centimètres de plus et marquez la ligne d'eau. Continuez ainsi jusqu'à ce que la roche ait été entièrement marquée.

Voilà une façon facile de démontrer les courbes de niveau.



CORRESPONDANCE PROFILS-COURBES DE NIVEAU

Voici trois jeux qu'on peut organiser avec les courbes de niveau et les profils des collines figurant ci-dessous.



1. Faites un nombre suffisant de copies des feuilles illustrant les courbes de niveau et les profils des collines (c.-à-d., une pour chaque joueur) et demandez à chaque scout de trouver les profils des collines qui correspondent aux courbes de niveau.
2. Faites des copies des profils des collines seulement. Les joueurs doivent dessiner les courbes de niveau correspondant aux profils.
3. Faites des copies des courbes de niveau seulement et demandez aux joueurs de dessiner les profils des collines.

Réponses : 1.B; 2.E, 3.D; 4.C; 5.F; 6.A

Bibliographie

- ASSOCIATION DES SCOUTS DU CANADA, **Aventure camping**, Montréal, 1996, 319 pages.
- ASSOCIATION DES SCOUTS DU CANADA, **Scoutisme d'hiver**, Montréal, 1994, 167 pages.
- SCOUTS CANADA, **Démarrage; un programme d'activité pour les Scouts, Randonnées – séries A**.
- SCOUTS CANADA, **Démarrage; un programme d'activité pour les Scouts, Carte et boussole – séries A**.