

Horaire de la réunion scout –

**Troisième 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'équipement individuel (habillement en hiver)	_____
20 min	Jeu	Le pont suspendu	_____
20 min	Coin de patrouilles	Charger son sac à dos	_____
25 min	Jeu	Ballon-panier mobile	_____
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 : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Choisir des jeunes pour expliquer la technique de la semaine prochaine. (Voir technique « matériel de groupe » à la quatrième semaine.)

\_\_\_\_\_

## Technique – L'équipement individuel (Habillement en hiver)

### Matériel

Passez en revue l'équipement de plein air. Apportez-en à la réunion et montrez chaque article en l'expliquant. Faites circuler l'équipement pour que tout le monde puisse le voir.

### Voici l'équipement requis pour une randonnée d'une journée.

- bottes
- sac à dos
- chapeau à larges bords, foulard, lunettes de soleil
- bouteille d'eau (1L)
- carte et boussole
- allumettes imperméables, allume-feu
- trousse personnelle de premiers soins
- couteau de poche
- vêtements de pluie
- vêtements supplémentaires
- papier hygiénique et sac de congélateur (Ziploc)
- sifflet
- lampe de poche
- nourriture et boissons, ustensiles pour manger

### Articles facultatifs

- appareil photographique et film
- jumelles
- informations pertinentes
- ficelle de nylon, bâche (toile de plastique)

### Les vêtements

#### Principe de base : pour conserver sa chaleur, rester sec

C'est un paradoxe propre aux activités d'hiver qu'un des pires dangers est la chaleur excessive. Si un jeune a trop chaud, l'humidité dégagée par son corps s'accumule dans ses vêtements. Ces derniers perdent immédiatement un pourcentage élevé de leur valeur isolante et, rapidement, le jeune se met à grelotter.

L'avènement des tissus synthétiques modernes a simplifié énormément la tâche de celui ou celle qui veut être confortable en hiver. Cependant les tissus modernes tels que le polypropylène, le Termax et le Gore-Tex n'ont pas changé la règle principale : *rester sec*.

Bien que les tissus synthétiques soient moins affectés par l'humidité que des tissus tels que le coton, la soie et même la laine, on aura recours au système des couches multiples – ou pelures d'oignon – pour prévenir tout excès de chaleur qui pourrait s'avérer dangereux. En enlevant une couche durant les moments d'effort ou d'intense activité, le jeune s'empêchera de suer trop abondamment. Et s'il prend les précautions nécessaires pour rester sec durant les activités en plein air, il pourra demeurer au chaud, et cela même si ses vêtements ne sont pas les plus sophistiqués et les plus isolants qu'on trouve sur le marché.

Un des avantages du système de couches multiples est que la grande majorité des vêtements nécessaires peuvent être utilisés à l'année longue. Le polar, qui de plus en plus sert de couche isolante, a presque totalement remplacé le chandail de laine qui, il n'y a pas si longtemps encore, s'avérait nécessaire lors des nuits froides d'été en plein air. Le Gore-Tex a remplacé les manteaux de pluie d'antan, qui finissaient toujours par laisser pénétrer l'eau et l'humidité. Les seuls vêtements vraiment essentiels au jeune durant l'hiver qui ne sont pas utiles durant les mois de l'été sont les sous-vêtements thermiques et les pantalons en polar.

### Sac à dos

Pour une randonnée d'une journée, vous aurez besoin d'un sac à dos moins grand que pour une excursion de plusieurs jours. Il existe de petits sacs juste assez grands pour tenir les articles dont vous aurez besoin pendant une journée. Normalement, ils ne sont pas rigides et n'ont aucune armature. Comme vos épaules supportent la plus grande partie du poids, assurez-vous que les courroies d'épaule sont suffisamment rembourrées. Certains sacs sont munis d'une courroie de ceinture qui empêche le sac de balancer pendant la marche. Encouragez vos Scouts à essayer plusieurs modèles afin d'être sûrs que le sac choisi convient à leurs épaules. Vérifiez que les coutures sont bien faites, que le sac est imperméable et facile à ouvrir, puis que les boucles sont de bonne qualité.

### Bottes



Les bottes sont l'accessoire le plus important d'un randonneur. Choisissez-les pour le confort, la durabilité et l'utilisation prévue. Les bottes inadaptées peuvent transformer une agréable randonnée en supplice. Avant d'acheter des bottes, demandez l'avis de quelques randonneurs chevronnés. Et n'oubliez pas de changer vos bas s'ils deviennent humides!

### Chapeau et lunettes de soleil

Un chapeau à larges bords, un foulard et des lunettes de soleil vous protégeront contre le soleil. Afin de ne pas égarer vos lunettes de soleil lorsque vous les enlevez, accrochez-les autour de votre cou avec une ficelle. Les chapeaux et les foulards empêchent les insectes de vous embêter et de vous piquer la tête et le cou.

### Carte et Boussole

Non seulement ces articles sont-ils essentiels, mais vous devez savoir comment vous en servir.

### Trousse personnelle de premiers soins

Chaque Scout peut avoir sa propre trousse de premiers soins. Il s'agit de petites trousse compactes conçues pour l'usage personnel. Un animateur doit apporter une trousse complète lors des randonnées.

### Couteau

Un couteau de poche est un outil à maints usages : couper une corde, ouvrir une boîte, tailler du petit bois ou couper des saucisses. Attachez-le à votre ceinture ou à votre poche au moyen d'un cordon afin de ne pas l'égarer. Tenez-le bien aiguisé et faites-le sécher complètement lorsqu'il est mouillé. Ne vous servez jamais de votre couteau pendant que vous marchez. Si vous le prêtez à une autre personne, passez le manche en premier, en conservant en tout temps la maîtrise de la lame.

### Vêtements de pluie

Même si le ciel est sans nuage, apportez toujours vos vêtements de pluie.

### Vêtements supplémentaires

Une deuxième paire de chaussettes, un pull ou un chandail chaud et un deuxième pantalon ou short suffisent pour une randonnée d'une journée. Les bas de laine sont meilleurs, ils absorbent l'humidité et conservent la chaleur même lorsqu'ils sont mouillés. Changez de bas si vos pieds transpirent excessivement. Le pull et le pantalon sont là pour les changements de température.

### Papier hygiénique et sac de congélateur

Chaque Scout doit apporter une petite quantité de papier hygiénique pour les cas d'urgence. Expliquez à vos Scouts comment éliminer les déchets humains par la méthode « trou de chat ». Choisissez un endroit loin de l'eau et du sentier. Creusez un petit trou personnel d'une profondeur de 12 à 14 cm. Après l'utilisation, remettez la terre dans le trou en la tassant. Les déchets se décomposeront en peu de temps, le processus étant aidé par les micro-organismes présents dans les couches supérieures du sol. Ramenez le papier hygiénique dans le sac de plastique.

### Sifflet

Chaque Scout doit porter un sifflet et connaître le signal d'urgence. Si un Scout s'égare de la troupe, trois brefs coups indiqueront sa détresse. Le jeune perdu doit attendre les coups de sifflet de réponse, puis continuer à signaler jusqu'à ce qu'on le retrouve.

## Nourriture et boissons

Les Scouts aiment grignoter des mélanges de noix en marchant. On peut facilement en confectionner chez soi. Marcher brûle des calories. Pour cette raison, un bon mélange de noix doit contenir une bonne ration de matières grasses et de glucides.

Lors des randonnées, il est essentiel de remplacer ce que vous perdez en marchant. Renseignez-vous sur les sources d'eau fraîche disponibles le long de votre itinéraire. S'il n'y en a pas, chaque Scout doit apporter suffisamment d'eau pour la journée (2 L). Comme l'eau en provenance des sources naturelles peut être contaminée de bactéries et de micro-organismes (giardia), NE LA BUVEZ PAS sans la purifier au préalable.

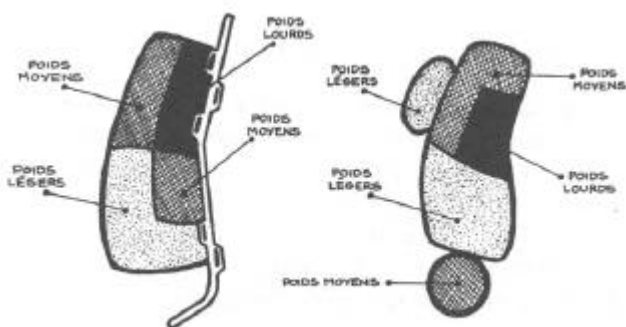
## Jeu – Le pont suspendu

**Nombre de joueurs :** 6 et plus

**Matériel :** de la ficelle et 3 balles de tennis ou 3 billes.

Ce jeu se joue en patrouille. Deux joueurs de chaque patrouille tiennent dans chaque main le bout d'une ficelle d'un mètre environ; ils les tendent de façon à former un petit pont, sur lequel ils peuvent poser une balle de tennis. Les deux membres de chaque patrouille courent jusqu'à un point éloigné d'environ 50 mètres où il y a une balle de tennis pour chaque patrouille et une série de papiers. Sur chaque papier est inscrit le nom d'un objet qui pourrait être amené en camp. Ils doivent courir jusqu'au point où se trouvent les papiers, fixer un papier sur une balle de tennis à l'aide d'un élastique et effectuer le parcours du retour sans laisser tomber la balle. Lorsque tous les papiers ont été ramassés, la patrouille possédant le plus de papiers gagne le jeu. Pour augmenter la difficulté, il est possible d'ajouter parmi les papiers des éléments qui sont déconseillés pour une expédition, ce qui enlèverait des points aux équipes qui rapporterait ces éléments !

## Coin de patrouille – Charger son sac à dos



Comme pour la plupart des pièces d'équipement, le sac à dos utilisé durant l'hiver devrait être le même que celui qu'on utilise durant l'été. Pour les excursions de plusieurs jours, il est recommandé d'avoir un sac à dos en armature.

Pour réduire au minimum l'inconfort et la dépense d'énergie lors du trajet, le sac à dos devra être chargé correctement et bien ajusté sur son porteur.

**Chargement.** Un chargement judicieux vise un maximum de confort quand le porteur est en marche. Il faut répartir le poids des divers articles de façon à ce que les reins n'aient pas à supporter un poids trop grand, ni que le sac soit porté à entraîner le porteur vers l'arrière. Les articles lourds et mi-lourds doivent être concentrés au niveau des omoplates et un peu en dessous et près du corps. On veillera à ce que les articles dont on pourrait avoir besoin en cours de route soient facilement accessibles.

Les vêtements seront isolés dans des sacs en plastique ou en nylon étanches, de couleurs différentes (pour faciliter l'identification). Les objets qu'on voudrait suspendre à l'extérieur du sac devront néanmoins être fixés solidement pour éviter le ballottage et les accrochages.

**Ajustement.** Le sac à dos doit faire corps avec le porteur. Pour l'ajuster, on devra l'essayer avec une charge de 10 à 15kg (22 à 33 lbs). La partie inférieure du sac ne doit pas toucher aux cuisses et la partie supérieure ne doit pas nuire aux mouvements de la tête. S'il y a une armature, l'armature verticale devrait épouser la courbure de la colonne, mais l'air doit pouvoir circuler entre le dos et le sac. Les courroies doivent être réglées de façon à faire porter le poids sur les hanches et non sur les épaules, d'où l'importance d'une ceinture au niveau des hanches.



## Jeu – Ballon-panier mobile

**Type :** Poursuite

**Espace :** Salle de réunion ou dehors

**Matériel :** Un ballon, une boîte de carton ou sac à dos pour 2 joueurs.

**Joueur :** Nombre pair.

**Description :** Le panier, au lieu d'être fixe, est mobile. C'est un sac à dos qu'un joueur de chaque équipe porte sur le dos. (on peut mettre une petite corbeille dans le sac à dos afin de lui donner une forme plus facile pour le jeu.

Le but du jeu est de mettre le ballon dans le panier de l'équipe adverse. Ce panier bouge toujours, car le joueur qui le porte essaie d'éviter le ballon. L'équipe qui n'a pas le ballon, essaie de l'intercepter au vol...ou lorsqu'il roule par terre.

**Variante :** Peut être joué à patins à roulette ou en patins à glace.



---

### Bibliographie

ASSOCIATION DES SCOUTS DU CANADA, **Scoutisme d'hiver**, Montréal, 1994, 167 pages.

DEMOLE, A.C., **Zig Zag Zoug**, éditions Delachaux & Niestlé S.A, Neuchatel (Suisse), 1966, 191 pages.

SCOUTS CANADA, **Démarrage; un programme d'activité pour les Scouts, Randonnées – séries A**.

SCOUTS CANADA, **Guide d'excursions pour le scoutisme canadien**, 424 pages.

SCOUTS DU MONTRÉAL MÉTROPOLITAIN pas Louise Proulx Morin, **La petite bible des petits jeux**, Montréal, 67 pages.