

## Camps J+S: Activités

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. Un aperçu avec des liens supplémentaires vers des contenus pratiques.



### Planifier un événement attractif dans un camp

Découvre sur la page suivante ce qu'il faut prendre en compte lors de la planification d'un événement attrayant (p. ex. soirée) :

[Des événements attractif](#)

### 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'indiaca, 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

### Autour de la maison

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

### Tendances

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

### Autres activités

- [Randonnée à vélo](#)
- [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?

À télécharger: [Randonnée avec des enfants](#) (pdf)

**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.

À télécharger: [Types de jeux d'extérieur](#) (pdf)

## 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)
- À télécharger: [Idées de jeux de camp](#) (pdf)

## 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
- 

## 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.

## Camps J+S: Planifier un camp – étape par étape

La fascination pour les camps s'est éveillée en toi et tu veux vivre des moments magiques avec ton groupe ou ton club lors d'un camp J+S, d'un week-end d'entraînement ou d'une semaine active? Sur cette page d'aperçu, nous te guidons à travers les différentes étapes de la planification avec des aides, des check-lists et des modèles prêts à l'emploi.

### Mehr



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**