

# Liste de contrôle n° 3

## Conception du camp

### Exemples de différentes activités de camp supplémentaires

#### Offres sportives

- Activités dirigées en dehors de la discipline sportive (cf. brochure «Sécurité et environnement dans les sports de neige» → Disciplines sportives complémentaires)
- Télémark
- Ski de fond
- Patin à glace
- Natation
- Jeux en plein air et en salle
- Entraînement de la condition physique
- Snowskates
- Snowblades (mini-skis)
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

#### Activités cadre

- Thèmes ayant trait à la nature et à l'environnement
- Randonnées à raquettes faciles (après discussion avec l'office du tourisme local ou les autorités)
- Descente aux flambeaux
- Construction d'igloos
- Séquence «sauts»
- Luge
- Activités en relation avec le sport: film sur le sport, vidéo technique, exposé sur la médecine sportive, alimentation, tactique, technique, entretien du matériel, etc.
- Soirée d'information sur le camp – Invitation des parents
- Analyses vidéo
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

#### Manifestations sociales

- Fête
- Soirée cinéma ou soirée photos
- Tournois de minigolf, de billard et de flipper
- Rédaction d'un journal de camp, d'une page Internet, tournage d'un film ou présentation de photos
- Bar «Cool&Clean»
- Loto ou activité similaire
- Participation à un match en tant que spectateur
- Participation à des réunions (assemblée générale, assemblée des délégués, etc.)
- Soirée de clôture
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

fait le \_\_\_\_\_

# Liste de contrôle n° 4

## Contenus du camp/ Idées de programme

### Programme sportif et programme cadre

- Combien de groupes y a-t-il? Quels sont les différents niveaux d'apprentissage?
- Quels sont les besoins des jeunes?
- Comment les groupes sont-ils formés?
- Comment les moniteurs sont-ils engagés?
- Devise du camp, du jour
- Jeux (la semaine, le jour, le soir)
- Soirée de clôture
- Soirées libres («sorties»)
- Activités, informations, exposés, visites sur le thème «Les Alpes – Espace vital» (paysages, légendes, transit alpin, tourisme, climat, prévention des accidents dans les sports de neige, histoire, etc.)
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Déroulement de la journée

- Quelle doit être la durée des activités sportives?
- Aménagement du temps: réveil, cuisine, repas, temps avant le souper, soirée, extinction des feux
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Programme de remplacement en cas de mauvais temps (bourse aux idées)

- Organiser chaque jour, malgré le mauvais temps et les conditions d'enneigement défavorables, un petit programme en plein air!
- Garder le même déroulement de la journée (p. ex. réveil à 7 heures); se fixer ensemble un nouvel objectif pour la journée
- Répondre au besoin de mouvement des jeunes
  - jeux et sport dedans
  - jeux sans frontières
  - estafettes dedans
  - petits jeux en plein air
  - bataille de boules de neige, concours de sculptures de neige
  - tour de la maison pieds nus
- Ecrire un journal de camp/tourner un film
- Prévoir des théories sur le thème actuel
- Procéder ensemble à l'entretien du matériel
- Préparer ensemble la soirée récréative
- Regarder films, vidéos et diapositives
- Se renseigner déjà, lors de la reconnaissance, sur les éventuelles possibilités (cf. liste de contrôle n° 2)
- Emporter suffisamment de matériel (de sport) ou s'assurer que l'on peut en trouver à tout moment au village
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

fait le \_\_\_\_\_