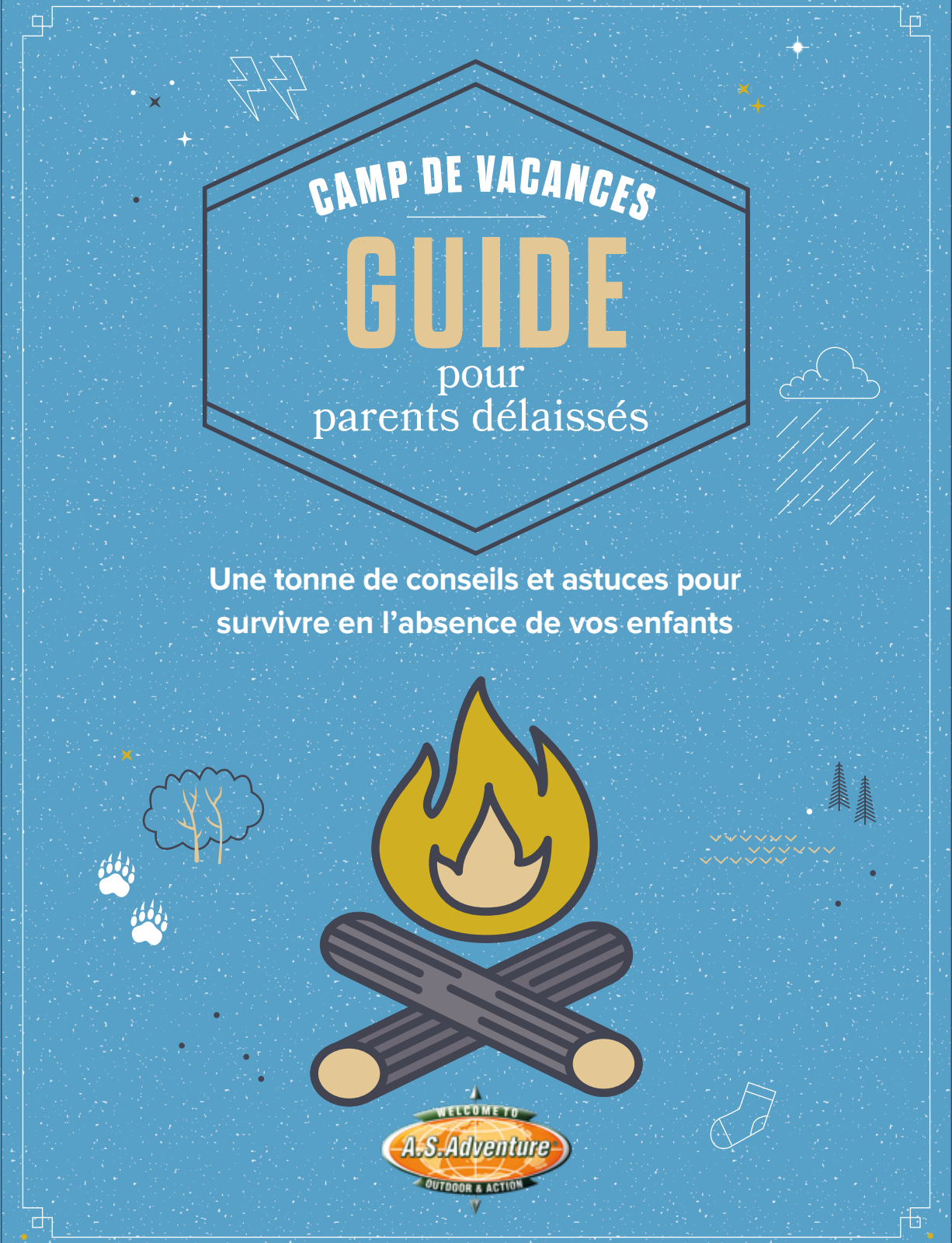




CAMP DE VACANCES

GUIDE

pour
parents délaissés

Une tonne de conseils et astuces pour
survivre en l'absence de vos enfants



Fini les inquiétudes

Lâchez prise

Vos enfants partent en camp cet été ? Nous sommes de tout cœur avec vous. Comment aborder sereinement cette semaine, alors que votre enfant grelotte peut-être de froid sous une tente trempée ? Et si jamais il se perd en forêt ? Et s'il oublie son sac à dos dans le bus ? Se brossera-t-il bien les dents tous les jours ? Pensera-t-il à mettre des chaussettes propres ?

DOOR TINE VERDICKT & EVA LAMONT

Si vous vous posez ce genre de questions, vous avez du souci à vous faire... Vous ne voyez pas de quoi on parle ? Installez-vous tranquillement avec une tasse de thé, et répondez aux questions suivantes :

- 1.** Appelez-vous les autres parents pour avoir des nouvelles ?

☐ OUI ☐ NON

- 2.** Submergez-vous les organisateurs de SMS pour savoir si tout se passe bien ?

☐ OUI ☐ NON

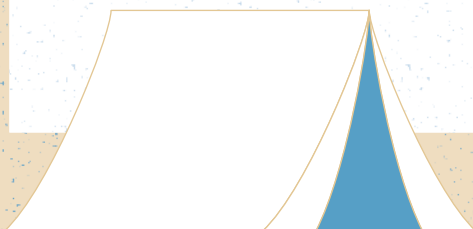
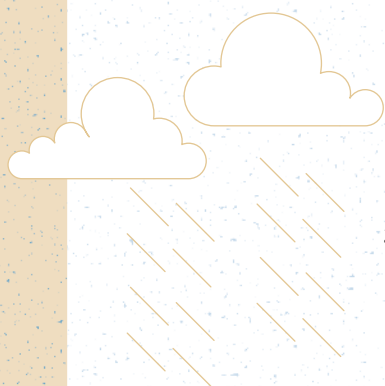
- 3.** Consultez-vous tous les jours la page Facebook du camp pour vérifier si de nouvelles photos ont été publiées ?

☐ OUI ☐ NON

- 4.** Avez-vous offert à votre enfant une montre ou un bracelet avec un traceur GPS avant son départ ?

☐ OUI ☐ NON

- 5.** Aimeriez-vous envoyer un drone au-dessus du campement ?

☐ OUI ☐ NON

Vous avez répondu « Oui » à au moins une de ces questions ? Bravo ! Vous voulez toujours tout contrôler. Vous faites partie des parents surprotecteurs, également appelés « parents hélicoptères », qui supervisent sans cesse la vie de leur enfant pour le protéger des petits et grands dangers de la vie. Vous ne voyez pas où est le problème ? Vous avez tort ! Cette attitude nuit à votre santé et à votre tranquillité d'esprit. La surprotection peut également entraver le développement, l'autonomie et même le bonheur de votre enfant. Un conseil : lâchez prise ! Le plus vite sera le mieux !

Voici quelques astuces :

Les réflexes de base

- Inspirez et expirez profondément trois fois et répétez ce mantra aussi souvent que nécessaire : « Je suis ridicule ».
- Vous sentez la panique vous envahir ? Installez-vous dans un endroit calme, fermez les yeux et imaginez votre enfant dévaler les collines ou chanter autour du feu de camp.

Attention : interrompez immédiatement cet exercice si vous surgissez parmi les tentes en brandissant une pince à tiques ou un tube de pommade contre les brûlures.

Pour les cas graves

- Demandez à une personne avec une grande force de caractère de garder votre smartphone, votre tablette et votre ordinateur portable pendant toute la durée du camp (#digitaldetox, etc.).
- Achetez un stock de Doritos et offrez-vous un marathon Netflix sur le canapé. À notre connaissance, ce type de thérapie permet de venir à bout de n'importe quel problème...

Attention : fuyez les séries dans lesquelles figurent des enfants.

En dernier recours

Partez en voyage sur une île lointaine avec votre partenaire, votre meilleure amie ou vos copains piliers de bar, faites tout ce que vous ne pouvez plus faire depuis la naissance de votre premier enfant et oubliez pendant une semaine votre rôle de parent. Bonne chance !

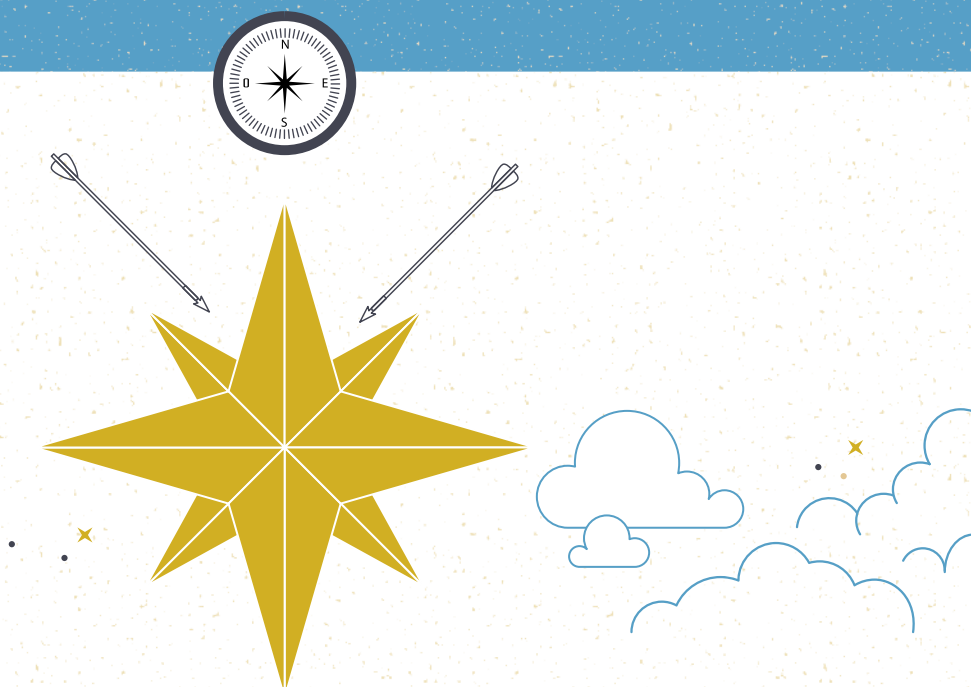


A.S. ADVENTURE

POÉSIE

Lâchez prise

Entouré de conifères
L'enfant goûte à la liberté
En tant que parent avisé
Lâchez prise et laissez-le faire



Laissez-les jouer !

Apprenez à votre enfant à compter sur lui-même

Les études scientifiques le confirment : les enfants qui ont l'opportunité de jouer librement, de s'amuser en pleine nature et de faire leurs propres expériences deviennent plus tard des adultes autonomes et heureux. Notre conseil : cessez de vouloir tout contrôler, laissez respirer vos enfants et envoyez-les régulièrement au camp. À moins que vous ne vouliez garder votre enfant le plus longtemps possible à la maison...

PAR **TINE VERDICKT & EVA LAMONT**

Planer au-dessus de son enfant

« Ne quitte pas le jardin ! », « Reste près de maman pour faire du vélo ! », « Non, ne grimpe pas là, et ne joue pas avec ce bâton ! »... Dans notre société, les enfants ont de moins en moins la possibilité de jouer dehors (tout seuls). Les espaces de « jeu libre » se font de plus en plus rares et les parents craignent qu'il arrive quelque chose à leur enfant s'il sort tout seul. Il pourrait en effet se blesser, se perdre ou se disputer avec un copain, sans que papa ou maman ne puisse voler à son secours... Cela vous dit quelque chose ?

Malheureusement, cette surveillance parentale et volonté de tout contrôler peut avoir des effets néfastes sur le développement

« Si vous n'apprenez pas à votre enfant à devenir autonome, il ne le sera pas plus tard lorsqu'il devra quitter la maison »

(Dieter Wolke, professeur de psychologie du développement).

« Si les parents ne donnent pas à leurs enfants la possibilité de trouver eux-mêmes des solutions, les enfants ont moins confiance en eux et se sentent moins compétents »

(Professeur Maarten Vansteenkiste, UGent).



des enfants. C'est ce qui ressort d'une étude réalisée par l'université Twin Cities du Minnesota : les enfants élevés par des « parents hélicoptères » (des parents surprotecteurs, pleins de bonnes intentions, qui veulent tout contrôler) ont tendance à développer plus tard des troubles du comportement et réussissent moins bien à l'école.

Oubliez donc le bracelet avec traceur GPS !

Oser jouer avec le feu

Et ce n'est pas tout. Les études internationales sont unanimes : les jeux libres et la prise de risques sont bénéfiques pour le développement de l'enfant. Grimper et se balancer sur des murets, dévaler une colline à vélo, faire semblant de se battre avec des bâtons

ou jouer à cache-cache dans une forêt... Toutes ces activités sont bénéfiques pour le corps et l'esprit. Ils sont donc indispensables à la croissance et au bon développement de l'enfant.

Grimper, se balancer, courir, s'accrocher et glisser : ces activités favorisent non seulement le développement d'habiletés motrices, mais aussi leurs aptitudes sociales et certaines facultés mentales. Résoudre des conflits, s'affirmer, évaluer les risques, prendre les bonnes décisions... En affrontant des défis et en assumant des responsabilités, l'enfant développe sa confiance en soi et sa persévérance.

Cela vaut bien quelques pleurs, brûlures dans le pull et tenues de vélo déchirées...

Morale de l'histoire

Vous voulez faire de vos enfants des personnes compétentes, autonomes et indépendantes ? Vous voulez qu'ils aient confiance en eux lorsqu'ils entreront à l'université et postuleront pour leur premier emploi ?

Pour que vos enfants puissent quitter le nid et voler de leurs propres ailes, préparez-les dès maintenant en les laissant vivre toutes sortes d'aventures passionnantes. Rien de tel que des jeux en plein air, des sorties régulières (seul) et bien entendu des camps de vacances pour faire le bonheur des enfants et des parents !

(Sources : demorgen.be, theguardian.com, veiligheid.nl)



01



02



03



04



À emporter

De jour, jouer et vivre des aventures.
De nuit, dormir paisiblement sur un
matelas et dans un sac de couchage
confortables. Vos enfants ont-ils tout
ce qu'il faut pour camper ?



05



06



07



08

1. MATELAS AYACUCHO COMFORT 3D 7,5 CM - 59,95 €

Matelas pneumatique très épais pour dormir confortablement, comme à la maison.

2. COUSSIN AYACUCHO TRAVEL SQUARE PILLOW - 19,95 €

Coussin de voyage gonflable en polyester doux et résistant. Compact une fois plié, il se range facilement dans votre sac à dos. Avec housse de rangement.

3. TASSE EN ÉMAIL VAN ASSEDELFT - 3,50 €

Moment de nostalgie avec cette tasse solide en émail.

4. SAC À DOS JACK WOLFSKIN KIDS EXPLORER - 59,95 €

Sac de randonnée adapté aux enfants dès l'âge de 6 ans. Envie d'une pause ? Le coussin pliable dans la poche avant.

5. SAC DE COUCHAGE AYACUCHO JUNIOR VARIO - 54,95 €

Sac de couchage synthétique et évolutif, parfait pour camper au printemps en en été (garde bien au chaud jusqu'à +6 °C).

6. SAC À DOS DE RANDONNÉE AYACUCHO INCA 35 - 99,95 €

Sac à dos avec dos réglable, sangles de compression, deux compartiments latéraux et des attaches pour bâtons de randonnée.

7. LIT DE CAMP RED MOUNTAIN ALUMINIUM - 49,95 €

Passez de bonnes nuits sur ce lit de camp robuste pourvu d'un cadre en aluminium et d'un revêtement en nylon. Facile à rabattre. Rangement compact.

8. GOURDE CAMELBAK CHUTE 0,75 L - 17,95 €

Buvez sans risquer d'en mettre partout avec cette gourde ergonomique équipée d'un bec large et anti-fuite. Facile à porter, rien qu'avec deux doigts.



Évitez les pièges !

Conseils pour écrire à son enfant pendant son séjour au camp

Envie d'envoyer une bonne vieille lettre à l'ancienne à votre enfant ? Excellente idée ! À condition de respecter certaines règles pour éviter certains drames. Une simple lettre ou carte postale peut en effet avoir de sérieuses conséquences sur le déroulement du camp et contribuer à la réussite ou à l'échec de son séjour.

PAR TINE VERDICKT & EVA LAMONT

CONSEIL

Pour marquer des points, rédigez une lettre avec des émojis !

VOUS AVEZ ÉCRIT UNE LETTRE ORIGINALE AVEC DES ÉMOJIS À VOTRE ENFANT ?

Partagez-lav avec nous sur Facebook ou Instagram avec #asadventure et #campemoji.

Comment ça va dans la 🌲🌲🌲 ?

Tu n'es pas gêné par les 🦋, 🕷️, ou 🦋 dans ta 🏕️ ?

La nourriture est bonne ou à 🤢 ?

Faire 🍌 en plein air, quelle aventure !

Ton 📱 commence à s'ennuyer. Mais pas nous ! 🍕📺

C'est 👍 si le 🐶 dort dans ton 🛏️ ?

Mille bisous de la 🏠 !

À NE PAS FAIRE

- S'efforcer à écrire de longues lettres remplies de conseils rébarbatifs : « Sois sage et écoute bien les chefs, on ne veut pas avoir de problèmes ! », « N'oublie pas d'aller aux toilettes avant le coucher » ou « Pense à changer de slip tous les jours »... Croyez-nous, votre enfant n'ira pas plus loin que la 3e phrase et votre lettre sera vite transformée en avion en papier.
- Demander à toutes les personnes de son entourage d'envoyer une lettre ou une carte pour faire plaisir à votre bambin. Un conseil : ne le submergez pas de courrier ! Recevoir des cartes des amies de la grand-mère, c'est souvent plus gênant qu'autre chose.
- À éviter aussi : dessiner des cœurs sur l'enveloppe, envoyer des cartes avec des koalas en pleurs ou écrire en grosses lettres « Tu manques tellement à maman ».
- À proscrire absolument : glisser quelques sous-vêtements dans l'enveloppe, « car on ne sait jamais »... Sauf si voulez que votre enfant ne mette plus jamais les pieds à la maison !

À FAIRE

- N'hésitez pas à faire preuve d'humour. Oubliez les phrases vides et ennuyeuses, et envoyez tout simplement quelques blagues. Cela vous prendra peu de temps et votre enfant pourra épater ses copains. Bref, tout le monde est gagnant !
- Vous manquez d'inspiration ? Donnez votre stylo au chien ou au lapin. Les animaux réussissent toujours à nous emmener dans de folles aventures... Ajoutez quelques fautes d'orthographe amusantes et des traces de griffes ou de morsures pour rendre le tout plus réaliste.
- Envoyez une jolie carte musicale. Amusement garanti ! Mais sachez que les organisateurs risquent de retirer la pile, car la petite mélodie peut devenir très irritante.
- Réalisez un reportage « Mille excuses » avec votre appareil photo Instax : envoyez des photos de vous en train de manger des chips dans son lit, de sa sœur assise sur son vélo de course ou de sa chambre transformée en atelier de couture... Attention : déconseillé aux âmes sensibles.

Infos sur la nature

UN MONDE AU-DESSUS DE NOS TÊTES

Les camps sont une excellente occasion de lever les yeux au ciel. Vous y trouverez de nombreuses choses à voir ! Notre galaxie, la Voie lactée, comprend entre 200 et 400 milliards d'étoiles.

DES NOIX POUR ÉLOIGNER LES MOUSTIQUES

Vous partez camper cet été ? Plantez votre tente de préférence près d'un noyer. Les feuilles libèrent des tanins dont l'odeur repousse les moustiques.

L'ARC-EN-CIEL : UN CERCLE COMPLET

Saviez-vous qu'un arc-en-ciel n'est pas vraiment un arc et qu'il forme en réalité un cercle complet ? Il n'apparaît pas entier, car le reste du cercle est coupé par le sol !

PETITES BÊTES ROUGES À POINTS NOIRS

Contrairement à l'idée reçue, le nombre de points sur le dos d'une coccinelle n'indique pas son âge. La plupart des coccinelles ne vivent pas plus d'un an.

C'est de votre faute !



Des larmes ?



**Vous commencez à culpabiliser ?
Il ne tient qu'à vous de changer tout ça !
Voici 8 conseils pour éviter les larmes :**

PAR TINE VERDICKT & EVA LAMONT

CONSEIL 1

N'évoquez surtout pas vos mauvais souvenirs avant son départ

Oubliez vos souvenirs de jeunesse traumatisants ! Sortez le grand jeu et décrivez toutes les merveilleuses expériences qui attendent votre enfant.

CONSEIL 2

Ne vous mettez pas dans tous vos états au moment de préparer sa valise

Gardez votre calme et faites comme si c'était la chose la plus normale au monde. Une séance de méditation, des exercices respiratoires et un petit verre d'alcool peuvent vous aider.

CONSEIL 3

Évitez d'avoir la larme à l'œil au moment du départ

Ne vous attardez pas : un bisou, un câlin, puis dirigez-le vers ses camarades. Au moment du départ, souriez et agitez la main avec enthousiasme !

CONSEIL 4

Ne soyez pas trop enthousiaste à l'idée d'avoir quelques jours rien qu'à vous

Vous êtes impatient d'avoir une maison parfaitement rangée, avec un panier à linge vide et des repas dans le calme ? Veillez à ce que votre enfant n'ait pas l'impression que vous vous réjouissez de son départ. Il risque sinon de vous en vouloir plus tard...

CONSEIL 5

Ne semez pas le doute et ne faites pas de promesses en l'air

Essayer de faire passer la pilule avec des phrases du genre « on viendra te chercher si ça ne te plaît pas » ne fera qu'empirer les choses. Bien sûr que le camp lui plaira !

CONSEIL 6

Préparez votre enfant à son séjour

Envoyer son enfant pendant une semaine avec d'inconnus sans l'avoir habitué à de courts séjours chez un proche ou un copain, c'est chercher les problèmes... Habituez-le assez tôt à dormir dans un autre lit que le sien. Son séjour au camp (et votre vie sociale) se déroulera beaucoup mieux. Faites-le !

CONSEIL 7

Quelques mots d'encouragement, c'est tout

Des petits messages gentils dans sa valise ou des lettres pour lui dire qu'il vous manque : c'est contre-productif. Un petit courrier positif suffit. Les coups de téléphone et les visites sont évidemment à proscrire !

CONSEIL 8

Pour terminer, n'envoyez surtout pas de sms aux organisateurs du camp durant le séjour...

Et encore moins si vous avez un coup dans le nez. Dans ce cas, n'envoyez d'ailleurs rien à personne. Mieux vaut être prudent.



A.S. ADVENTURE

POÉSIE

Chagrin

Cachez votre tristesse
Oubliez votre détresse
Économisez en mouchoirs
Dites adieu au désespoir

Des compétences

pour la vie

Envoyer vos enfants au camp, une bonne idée ? Évidemment ! Ils y apprennent des valeurs essentielles qu'aucune école ne peut enseigner. Grâce à ces compétences, ils sont mieux préparés pour l'avenir !

PAR SIMON SILEGHEM & EVA LAMONT

1

Développer son autonomie

Jeu en forêt et votre enfant s'éloigne un peu trop... Heureusement, son instinct de survie lui dicte ce qu'il doit faire. Il sait ainsi que le corps doit rester au chaud et se pose donc la question suivante :

« Puis-je allumer un feu dans cette forêt sèche ? »

Existe-t-il un risque de feu de forêt ? Bien qu'il ne soit pas encore capable de prendre de grandes décisions, votre enfant apprend à faire preuve de bon sens et le jeu en forêt ne se termine pas en un gigantesque incendie.

2

Adopter un mode de vie durable

Le changement climatique est l'affaire de tous. On ne peut évidemment pas demander aux enfants de laisser leur voiture au garage... Mais vous pouvez compter sur leur créativité pour trouver d'autres solutions, comme pour économiser les ressources naturelles :

« Un slip par semaine suffit largement ! »

Moins de linge sale = moins de pollution et de consommation d'eau. Votre enfant est un champion de l'écologie !



3

Prendre soin de soi

Prendre soin de soi passe par l'hygiène personnelle. À la maison, votre enfant rechigne sans doute à se rendre dans la salle de bains. Au camp, il devra se soucier de son hygiène personnelle. Il optera alors pour des pratiques alternatives :

« Les bains de boue sont bons pour la peau ! »

Pas de panique, les chefs veilleront à ce qu'il ne rentre pas recouvert de boue à la maison. Avec une peau de bébé !

4

Trouver des solutions créatives

Les médias ne cessent de répéter que la créativité sera particulièrement prisée sur le marché du travail de demain. Soyez prévoyant et envoyez vos enfants en camp afin qu'ils apprennent à faire preuve d'inventivité pour surmonter les obstacles qui les attendent :

« Je n'ai pas envie de faire encore la vaisselle. Hop, un petit tour à la rivière et les assiettes en ressortiront toutes propres ! »

Soyons honnêtes, chez les jeunes, la créativité va souvent de pair avec une certaine paresse... Quel génie ne s'est jamais laissé aller à l'oisiveté ?

5

Gérer les situations difficiles

Hors du cocon familial, l'enfant sera inévitablement confronté à des situations difficiles. Rassurez-vous : son jeune cerveau sait parfaitement comment réagir face à ces difficultés.

« J'ai une de ces envies de faire pipi, mais il fait tout noir... Il ne me reste plus qu'à uriner contre la tente ! »

La solution ne sera pas forcément agréable pour ceux qui partagent sa tente, mais votre enfant aura réussi à gérer la situation tout seul. Tout est bien qui finit bien !

Infos sur la nature

CALCULER L'ÂGE D'UN ARBRE

Un an dans la vie de l'arbre correspond à un anneau clair et un anneau foncé sur le tronc. C'est ce qu'on appelle les cernes. La partie claire apparaît au printemps et au début de l'été, la partie foncée se forme à l'automne et en hiver. Pour connaître l'âge d'un arbre, vous n'aurez d'autre choix que de compter les cernes sur la souche.

Retour du camp : réactions possibles des enfants

Les enfants sont un vrai mystère. Quand vous leur posez une question, la réponse est tellement vague que vous auriez aussi bien pu ne rien demander. Ils disent autre chose que ce qu'ils pensent. Par exemple au retour d'un camp. Comment interpréter leurs réponses laconiques ? Voici un petit dico pour les parents !

PAR SIMON SILEGHEM & EVA LAMONTT

QUESTION 1

**C'ÉTAIT BIEN
LE CAMP ?**

Réponse :
« Ouais, ça va ».

Traduction : « Je me suis bien amusé, mais j'espère que tu n'en sauras rien ».

Explications : L'enfant affirme que le camp lui a plu, et il le pense vraiment. Le « ouais » sous-entend qu'il s'est passé peu de choses qui méritent d'être racontées. Attention, il s'agit d'une manœuvre de diversion !

QUESTION 2

**TU AS CHANGÉ DE
CULOTTE/SLIP TOUS LES
JOURS ?**

Réponse : « Oui, oui ».

Traduction : « Il suffit de les porter à l'envers quand ils sont sales ».

Explications : L'hygiène n'est pas la première des priorités de l'enfant. Même si vous préparez un sac de sous-vêtements pour jour, il ne sera généralement pas ouvert. Vous récupérez une valise de linge sale ? Pas d'inquiétude ! Sinon, c'est qu'il aura passé un camp en tenue d'Ève ou d'Adam...

QUESTION 3

QU'AVEZ-VOUS FAIT ?

Réponse : « Nous sommes allés nager »

Traduction : « Traduction : « Si jamais vous apprenez ce que j'ai fait, je suis mort ».

Explications : Soyez attentif au timbre et au débit de la voix. Si la voix de votre enfant monte dans les aigus, il essaie certainement de vous cacher quelque chose. Notre conseil ? Ne posez plus de questions. Mieux vaut un doux mensonge que plonger les parents dans la honte.





QUESTION 4

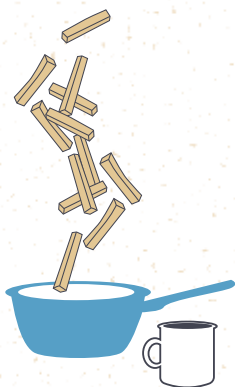
**COMMENT ÉTAIT
LE FEU DE CAMP
À LA FIN DU SÉJOUR ?**

Réponse :

« Très sympa ».

Traduction : « J'ai uriné
sur le feu pour l'éteindre.
Une mauvaise idée ».

Explications : Les enfants
sont toujours attirés par le
feu. Ils nous supplient sans
cesse de pouvoir allumer le
feu. Mais attention, chers
parents, l'allumage du feu
n'est pas le seul danger.
Demandez-vous ce que
fera un enfant pour éteindre
le feu en l'absence de
point d'eau...



QUESTION 5

**TU AS MANGÉ
SAINEMENT ?**

Réponse :

« Ouiiiiii, maman ».

Traduction : « Traduction :
« J'ai mangé tellement de
frites que j'ai fini par vomir
sur la tente ».

Explications : Les enfants
ne touchent pas aux
légumes quand les parents
sont absents. Parfois, les
organisateurs ne résistent
pas non plus à l'envie d'aller
chercher des frites, des
boulettes de viande, des
brochettes et des fric-
adelles à la friterie. Laissez
votre enfant profiter de
son camp et mettez-le au
régime « salade, carottes et
épinards » dès son retour.



QUESTION 6

ON T'A MANQUÉ ?

Réponse : « Non ».

Traduction : « Pas du tout,
c'était le meilleur moment
de ma vie ! »

Explications : Face à leur
spontanéité, mieux vaut
parfois avaler notre fierté.
Votre enfant s'est amusé et
c'est tout ce qui compte !

A.S.ADVENTURE

POÉSIE

Talents

**Il n'y a pas de fumée sans feu
Il apprend à se débrouiller
Laissez-le se prendre au jeu
Vous n'avez qu'à admirer**



Accessoires pour le camp

De la vaisselle à la navigation
avec carte et boussole, ces
accessoires sont indispensables
pour petits et grands campeurs !

1. GAMELLE BO-TRAIL 2 PIÈCES - 8,95 €

Casserroles rectangulaires
emboîtables en aluminium pour
un gain de place optimal.

2. LAMPE FRONTALE PETZL TIKKID - 24,95 €

Une lampe frontale compacte
avec de jolies couleurs,
spécialement conçue pour les
enfants de plus de 3 ans.

3. BOUSSOLE SUUNTO A-10 - 19,95 €

Vous avez perdu le nord ?
Pratique et précise, cette
boussole à plaquette vous
aidera à retrouver rapidement
votre chemin.

4. SERVIETTE SEA TO SUMMIT POCKET TOWEL X-LARGE 75 X 150 CM - 29,95 €

Compacte et légère, cette
serviette de voyage absorbe
jusqu'à trois fois son poids en
eau. Il suffit de bien la tordre
pour qu'elle soit à nouveau
prête à l'emploi.

5. LAMPE DE POCHE LEDLENSER SL-PRO110 - 19,95 €

Une lampe de poche à la fois
compacte et puissante pour
ne plus avoir peur du noir.
Malgré son faible poids (67 g)
et sa petite taille (10,5 cm),
son faisceau a une portée de
100 mètres.

6. BROSSÉ À DENTS SOUPLE HUMBLE BRUSH - 3,95 €

Brosse à dents avec
un manche en bambou
entièrement biodégradable.

7. COUVERTS PRIMUS CAMPFIRE CUTLERY SET - 12,95 €

Set de couverts en acier
inoxydable comprenant un
couteau, une fourchette et
une cuillère regroupés dans
un manchon en cuir.

8. COUTEAU OPINEL NO.7 OUTDOOR JUNIOR - 17,95 €

Ce couteau de poche est le
compagnon idéal des jeunes
aventuriers. Lame à bout rond,
bague de sécurité et sifflet au
bout du manche.

9. PROTECTION SOLAIRE NIVEA ADULTES FORMAT DE POCHE 50 ML - 4,99 €

Se glisse facilement dans le
sac à dos pour protéger la
peau en toutes circonstances
contre les rayons UV nocifs du
soleil. Résistant à l'eau. Indice
de protection : SPF 30.

10. GOURDE KLEAN KANTEEN CLASSIC SINGLE WALL 800 ML, 22,95 €

Une gourde classique,
facilement transportable grâce
à sa taille idéale. Facile à
remplir et fabriquée avec des
matériaux 100 % sûrs, sans
substances toxiques.

11. SAVON BIO CARE PLUS BIO SOAP 100 ML - 5,95 €

Pour une bonne hygiène sans
nuire à l'environnement ! Ce
savon biodégradable permet
de laver les mains, le visage,
les cheveux, les vêtements et
même la vaisselle.

12. SAVON CARE PLUS SOAP LEAVES - 2,95 €

Feuilles de savon emballées
dans une petite boîte facile
à emporter. Pour se laver les
mains avant de manger, il suffit
de frotter une feuille entre les
mains avec un peu d'eau.

13. ANTI-INSECTES CARE PLUS SPRAY SENSITIVE ICARDINE 12,5 % 60 ML - 10,95 €

Les peaux sensibles méritent
une protection adaptée.
Ce spray anti-insectes sans
DEET protège jusqu'à
4 heures contre les
moustiques et jusqu'à
8 heures contre les tiques.

pour petits et grands

Activités dans la nature

Un enfant qui grandit au contact de la nature est un enfant heureux.
Mais cela ne se limite bien évidemment pas au camp annuel. Voici
quelques idées d'activités amusantes pour profiter en famille de la nature !

PAR SIMON SILEGHEM & EVA LAMONT

Réaliser un piège à empreintes

Les animaux sauvages sont difficiles à observer, mais l'observation de leurs empreintes peut vous fournir de précieux indices. Au lieu d'identifier les différentes empreintes de pattes sur Internet, partez plutôt à l'aventure avec votre petit explorateur en herbe.

Avec un piège à empreintes, vous découvrirez quels animaux fréquentent votre jardin et votre enfant apprendra à reconnaître leurs empreintes.

Comment ?

1. Creusez une tranchée étroite de 5 cm de profondeur environ.
2. Remplissez le « bac » de sable et égalisez la surface.
3. Tendez une corde au-dessus du piège pour y suspendre des appâts (carotte, salade, noix).
4. Revenez quelques heures plus tard et découvrez les traces laissées dans le sable. Demandez à votre enfant d'identifier les traces à l'aide d'un livre.

Faire du feu

Quel enfant n'a pas rêvé de faire un feu en plein air ? En suivant ces étapes, il adoptera les bons gestes sans risquer les incendies :

Étape n° 1 :

Rassemblez le matériel

- Combustible : Le bois mort (qui n'a pas traîné au sol) brûle plus facilement.
- Amadou : copeaux de bois, herbes sèches, aiguilles ou pommes de pin ouvertes.
- Allumettes ou briquet

Étape n° 2 : Allumez le feu

1. Dégagez les abords immédiats du feu de toute végétation.
2. Préparez les branches : des plus petites aux plus grosses
3. Allumez l'amadou au centre du foyer avec une allumette ou un briquet.
4. Soufflez doucement pour attiser la flamme. Placez les branches des plus petites aux plus grosses en tipi autour du foyer.

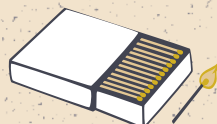
Naviguer sans carte ni boussole

Trouver son chemin sans GPS ni boussole ? Pour les explorateurs intrépides, aucun problème ! Choisissez un chouette endroit au nord de votre maison et emmenez-y toute la famille. La méthode de l'ombre aidera vos enfants à trouver le nord :

Comment ?

1. Plantez un bâton dans le sol.
2. Placez une pierre au bout de l'ombre projetée par le bâton.
3. Attendez 15 minutes et marquez la nouvelle position de l'ombre.
4. La ligne qui rejoint les deux pierres représente l'axe ouest-est.
5. Posez votre pied gauche devant la première pierre et votre pied droit devant la seconde. Vous êtes maintenant face au Nord !





Infos sur la nature

FRIANDISE NATURELLE

Manger des insectes ? Beurk ! Quoi que... Certains insectes, riches en protéines, sont une excellente source de nourriture en situation de survie. En dessert, optez pour des sauterelles ou des vers de farine. Prenez-y goût, ils sont un parfait substitut à la viande.

LE PISSENLIT : UN RÉGAL !

Vous cherchez un goûter sain et naturel ? Les feuilles de pissenlit, très riches en vitamines et en minéraux, sont comestibles. Il faut s'habituer à leur goût amer, mais il suffit de les blanchir quelques minutes dans l'eau pour diminuer leur amertume.

ABEILLES ZÉLÉES

Vous aimez mettre du miel sur vos tartines du petit-déjeuner ? Pensez aux abeilles qui ont travaillé toute leur vie pour produire cette douceur sucrée... Pour remplir un grand pot de miel, elles doivent butiner plus de 5 millions de fleurs et en récupérer le nectar !

NE DITES PLUS QUE VOUS AVEZ UNE FAIM DE LION !

Au camp, vous passez toute la journée dehors, ce qui stimule l'appétit. Combien de tartines êtes-vous capable de manger ? Quatre, cinq... sept ? Certainement moins que le lion, qui peut avaler jusqu'à 40 kilos de viande (soit 880 tartines !) en une seule fois.



Les 5 nœuds

à connaître

Savoir faire des nœuds, c'est toujours utile, surtout si vous partez en camp ! Voici cinq nœuds de base que vous (et votre jeune campeur) devez connaître !

PAR SIMON SILEGHEM & EVA LAMONT

Le nœud plat

- Un des nœuds les plus couramment utilisés.
- Le moyen le plus facile de relier deux cordes ou les deux extrémités d'une même corde entre elles.

Comment procéder ?

- Saisissez les deux cordes, une dans chaque main.
- Faites passer le brin gauche par-dessus le brin droit et glissez-le par-dessous.
- Faites ensuite passer le brin droit par-dessus le brin gauche et faites-le passer par-dessous.
- Tirez fermement sur les deux extrémités pour serrer le nœud.

Le nœud d'écoute

- Idéal pour relier deux cordes de diamètres différents.

Comment procéder ?

- Formez une boucle avec l'une des cordes.
- Passez l'extrémité de l'autre corde dans la boucle pour en faire le tour
- Passez le brin sous la première partie de la deuxième corde.
- Serrez le nœud.



Le nœud de chaise

- Pratique pour former une boucle fixe sur une corde.

- La boucle se défait facilement.

Comment procéder ?

- Formez une boucle vers vous en laissant une longueur de corde suffisante à l'extrémité.
 - Passez l'extrémité dans cette boucle.
 - Passez ensuite l'extrémité sous le brin le plus long.
 - Repassez le brin court par devant dans la boucle.
- Serrez doucement. Vous pouvez déplacer le nœud pour agrandir ou rétrécir la boucle.

Et parce que les actes valent mieux que les mots : tapez 'comment + nom du nœud' dans la barre de recherche YouTube pour un tuto visuel sur l'art de faire les nœuds. Bonne chance !



Le nœud en huit

- Aussi appelé « nœud d'arrêt », il est couramment utilisé en escalade.

- Il est réalisé à l'extrémité d'une corde pour la bloquer.

Comment procéder ?

- Prenez une extrémité de la corde et formez une boucle.
- Placez la plus petite extrémité sur l'extrémité la plus longue et passez le bout de corde par l'arrière dans cette boucle.
- Tirez les deux extrémités pour former un huit.

Le nœud de cabestan

- Il permet d'attacher rapidement une corde à un poteau.

- Il se défait facilement.

Comment procéder ?

- Passez la corde autour du poteau.
- Passez l'extrémité par-dessus la corde et enroulez-la une seconde fois autour du poteau.
- Glissez l'extrémité dans cette seconde boucle.
- Serrez le nœud.

