

## Soleil et chaleur

Avoir du soleil en camp est agréable et recherché. Mais le soleil ou la chaleur en excès coupent les jambes et risquent à la longue de nuire à la réussite des activités.

### Choisir un lieu de camp adapté

Un lieu de camp bien choisi offrira une bonne répartition entre espaces ombragés et ensoleillés. Avec des endroits frais : clairière sous les arbres, cours d'eau... et de l'eau potable à portée de la main. Attention, la météo du printemps n'est pas celle de l'été : la première impression peut être trompeuse !

### Installer le camp astucieusement

**Monter les tentes de préférence dans des endroits ombragés** une partie de la journée. Les aérer aux heures les moins chaudes : le matin au lever et le soir avant la veillée.

**Créer de l'ombre et de la fraîcheur** : au-dessus de la table d'unité, des coins d'équipe, de conseil, à l'aide bâches ou de vieux double-toits. Les peuples nomades maîtrisent à merveille l'art de faire circuler l'air et de créer de la fraîcheur même sous des températures extrêmes : sachons nous en inspirer.

### Adapter le programme d'activités

**Aux heures les plus chaudes, se ménager** : les recommandations déconseillent l'exposition au soleil et les activités physiques entre 12 et 16 heures sous peine d'insolation, de coups de soleil, de fatigue. Privilégier donc les activités calmes dans les endroits frais : sieste, conseils, jeux tranquilles...

**Modifier les horaires** : en période de forte chaleur, lever plus tôt et période calme de milieu de journée plus longue qu'habituellement, pour récupérer. Si besoin reporter les activités physiquement exigeantes prévues aux heures chaudes.

### Au soleil, se protéger

**Quelques mesures de bon sens** :

- Se protéger la tête (chapeau, casquette ou foulard) .
- Garder tee-shirt ou chemise pour se protéger des rayons du soleil sur la peau.
- Mettre de la crème solaire : prudence maximale en début de camp, notamment pour les peaux claires.

### S'hydrater

**Boire entre 2 et 3 litres par jour** pour compenser les pertes en eau (selon la chaleur et l'activité):

- Prévoir de l'eau à volonté pendant les repas (y compris au petit déjeuner et au goûter). Un responsable de ce service peut être désigné chaque jour.
- Mettre de la soupe au menu les jours de grande chaleur. C'est le mieux pour apporter des sels minéraux en même temps que du liquide : quand on transpire, on perd de l'eau, mais aussi du sel, indispensable au bon fonctionnement de l'organisme.

**En cas de canicule prolongée**, sortir les grand moyens :

- S'humidifier régulièrement : douches, jeux d'eau, baignades si possible. Une fois mouillé, se faire sécher à l'air sans s'essuyer permet au corps de mieux s'hydrater.
- Attribuer le matin à chaque jeune deux grandes bouteilles d'eau fraîche à avoir consommé d'ici le coucher. La gestion des bouteilles peut être confiée à un jeune de chaque équipe.
- Autrement dit, faire de la lutte contre le chaud une mission d'intérêt public : comme la pluie, une période de canicule prolongée peut compromettre la réussite d'un camp.

**Pour aller plus loin** : Guide de l'assistant sanitaire page 32-33.