

Bien dormir en camp

Vivre en pleine nature est une invitation à retrouver les rythmes naturels de son corps.
Les besoins de chacun sont très variables: petits et des gros dormeurs, couche-tard et lève-tôt...

Bien dormir

Les spécialistes du sommeil sont formels : la chambre à coucher est faite pour dormir ; plus on y passe de temps à faire autre chose, télé, console, communiquer par SMS... plus l'endormissement est difficile.

La tente, c'est la chambre à coucher. Même par temps de pluie, elle n'est pas un lieu d'activité. Et la chambre à coucher, c'est fait pour dormir.

Pour bien dormir, le confort est important : une tente en bon état, bien montée, dans un endroit plat, peu de bosses, peu d'humidité... et de la place pour chacun ; avec idéalement une tente annexe pour entreposer ce qui ne sert pas pour la nuit (vêtements de rechange, chaussures, matériel d'équipe...).

Un apprentissage nécessaire : le rangement, l'hygiène de la tente et de chacun ne sont pas des comportements innés. On ne dort pas aussi bien dans les vêtements de la journée ou dans les effluves des chaussettes sales. La maîtrise doit s'en soucier, avec mesure et sans être intrusive, notamment pour ceux qui campent pour la première fois. En posant les bases dès le début du camp plutôt que de devoir rattraper ensuite des situations désagréables.

La nuit, on dort : et si on ne dort pas, on respecte le sommeil des autres. Règle élémentaire à faire respecter dès le premier soir !

Le coucher

Chaque soir, retour au calme progressif, de la fin de veillée jusqu'au sommeil : ½ heure pour se coucher, puis « extinction des feux » avec ½ heure de tolérance pour obtenir le silence complet. Certains s'endormiront à peine couchés parce que c'est le moment, les autres doivent comprendre que leur « train du sommeil » à eux passera plus tard et les laisser dormir.

Attention aux premières soirées : seule la première nuit peut être gérée d'une manière plus décontractée (excitation du début de camp, changement d'environnement...) mais dès le lendemain, le nouveau rythme de vie doit s'imposer à tous.

Les horaires de coucher doivent ensuite être réguliers, avec peu de couchers tardifs : ils désorganisent les rythmes de vie, et favorisent l'accumulation de fatigue la deuxième moitié du camp.

Le coucher doit être accompagné : c'est un temps de vie comme un autre. Les enfants et les jeunes restent sous la responsabilité des maîtrises 24 heures sur 24. Garder un œil sur la période du coucher est donc conseillé, à graduer selon les âges et le degré de responsabilité des équipes .

Le lever

Chaque matin, réveil progressif et individualisé : comme pour le coucher, prévoir 1/2 heure pour le réveil de chacun. Quand un jeune est réveillé, il se lève : chacun à son rythme.

Un petit déjeuner échelonné : chacun se lève et prend son petit déjeuner à son rythme. C'est la dernière phase du réveil. La maîtrise s'assure juste que chacun déjeune et définit une heure limite.

Un temps de mise en train (footing, réveil musculaire...) peut être proposé à ceux qui le souhaitent... un moment sympa à partager, en communion avec la nature mais sans exercices violents.

Les horaires de lever doivent être réguliers. Sinon il y a un risque de désorganiser le rythme naturel veille-sommeil. Les grasses matinées sont à éviter : dormir une heure de plus une fois ou deux dans le camp en cas de fatigue plus importante est acceptable, mais éviter d'aller au-delà.

Le réveil doit être accompagné (comme le coucher, à graduer selon les âges).

Pour aller plus loin : Guide de l'assistant sanitaire page 22-24.