

Au quotidien

Collection Outils Pédagogiques



Le Merlet



Animer la vie quot'

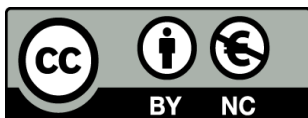
Avant-propos

L'association le Merlet est une association d'**éducation populaire** et d'**éducation à l'environnement**. Elle accueille des groupes de jeunes de tous âges et de tous milieux, sur des séjours de vacances et des classes de découvertes. Elle forme également des animateur·trice·s et des directeur·trice·s. Grâce à une dynamique interne et un désir d'évolution constant, c'est aussi un foyer de recherche pédagogique. Ainsi les livrets de la collection outils pédagogiques sont le fruit de l'expérience de terrain et des réflexions pédagogiques des salariés, bénévoles et volontaire de l'association.

Une partie des valeurs du Merlet se retrouve dans cette phrase clé :

*la nature, le groupe,
espaces d'expériences partagées*

Ce livret pédagogique est écrit en utilisant l'écriture inclusive. Dans la langue française, on a l'habitude de voir le masculin absorber grammaticalement le féminin, ce qui a pour effet de l'invisibiliser. Ainsi dans ce document vous trouverez « animateur·trice » plutôt qu'« animateur ».



Vous êtes autorisé·e à partager ce travail, sans utilisation commerciale, en citant la source, en intégrant un lien vers la licence Creative Commons.

Sommaire

Avant-propos.....	1
Sommaire.....	2
Introduction	3
La gestion du temps.....	4
Le planning.....	4
La journée type.....	5
L'organisation en équipe.....	6
Les différents aspects de la vie quot'.....	7
Autour du couchage et des affaires	7
Autour des repas	18
Autour des sanitaires	26
Les temps pour soi	31
La communication entre enfants et parents	34
Evaluer sa vie quot'	36

Introduction

L'organisation d'un Accueil Collectif de Mineur (ACM) ne peut se réduire à l'organisation d'activités. Elle passe obligatoirement par des aspects qui peuvent sembler anodins mais pour autant nécessaires à la réussite d'un séjour : **la vie quotidienne !**

Autant que les projets d'activités, la vie quotidienne est un espace de concrétisation du Projet Pédagogique. Elle s'organise et se débat en équipe sous la responsabilité du/de la directeur·trice et de la structure.

La vie quotidienne en Séjour de Vacances concerne tout le séjour. On en parle peu car on en fait rarement la promotion dans nos communications (fait-on rêver avec le quotidien ?) et elle est parfois assez peu abordée en formation. La vie quotidienne doit pourtant être appréhendée et mise en place avant même les activités, car c'est le fondement du bien-être de l'enfant et de toute l'équipe pédagogique.

Tout au long de ce livret, nous vous amènerons plutôt à vous poser des questions plutôt qu'à vous donner des réponses qui ne peuvent qu'être propres à votre séjour. Cependant vous trouverez des « astuces », des « zooms » thématiques, des encadrés qui vous donnerons des pistes d'actions.

La vie quotidienne, c'est 75% voire 100% du temps en Séjour !

Sur 24h, on compte seulement 6h d'activité ! Et même dans ces six heures, la vie quotidienne s'invite...

La gestion du temps

Le rythme de votre séjour et de vos journées est l'un des premiers enjeux auxquels l'on se confronte en séjour. Le rythme doit s'adapter : au public, à l'âge, à l'équipe, aux contraintes de fonctionnement, à la météo, à la fatigue, etc.

Ici, nous proposons deux outils : **le planning et la journée type**. Notez que ces outils ne sont pas obligatoires. Ils nous semblent être des outils utiles et faciles à prendre en main par l'équipe, cependant, ces outils laissent moins de place à la décision et la participation des enfants dans l'organisation du séjour. Il est aussi envisageable de les construire avec les jeunes, ou d'essayer de vivre un séjour sans !

Le planning

Si vous mettez en place un planning, c'est la première étape de la mise en place de la vie quotidienne. Si la construction de votre planning est conditionnée par de nombreux facteurs (planning déjà construit par votre structure, activités, transports etc.), il est important d'être vigilant·e à **avoir un rythme cohérent**. Un planning, c'est aussi un outil qui est important pour **informer et rassurer parents et enfants** sur le déroulé du séjour.

Si le respect du planning est important pour répondre aux attentes des parents et des enfants, il faut être prêt à **l'adapter en fonction des évènements** survenus sur le séjour : la météo, la fatigue, les envies et le groupe.

Se poser les questions suivantes :

- Le planning est-il adapté au public ?
- Comment présenter et afficher le planning aux enfants/jeunes ?
- Est-ce qu'on anticipe tout ? Ou est-ce qu'on se laisse des créneaux de libres ?

- Les enfants/jeunes prennent-ils part à la constitution du planning ? si oui, comment ?
- Est-ce que je mets en place des plannings thématiques ? (ex : un planning de rangement des tentes)
- La place de mes activités dans le planning est-elle cohérente en fonction de la dynamique de groupe ?

La journée type

Une journée type, c'est **une trame de journée** avec des horaires qui sont censées être respectées tous les jours. Proposer et afficher une journée type peuvent poser les bases d'une organisation de la vie quotidienne. La construction de votre journée type se fera en fonction de l'âge des enfants, de vos activités et des contraintes de fonctionnement de votre centre (ex : y'a-t-il une cuisine sur le centre ? ou les enfants font ils la cuisine eux-mêmes ?).

Une journée type permettra **d'articuler la vie quotidienne avec les activités**. Elle propose des temps dédiés et spécifiques : aux activités, aux temps de vie quot', aux temps de régulations, aux temps pour soi, etc.

Que cette journée type soit imposée par la structure, construite en équipe ou même construite avec le groupe, elle permet **d'instaurer une routine quotidienne** dans les horaires, de limiter l'inertie de groupe, de favoriser l'autonomie du groupe et participe à la gestion de la fatigue.

Alors, à vos grilles..... et synchronisez les montres !



L'organisation en équipe

La vie quotidienne, ça concerne aussi l'équipe pédagogique, nous pouvons penser à :

- Etre **vigilant·e·s aux besoins et au rythme** de chacun·e (anim'A aura besoin de se coucher avant minuit quand anim'B aura besoin d'une pause clope...)
- Définir un **planning précis**, où chacun·e sait ce qu'il·elle fait quand (et ainsi sait quand est-ce qu'il·elle peut se reposer)
- **Poser des congés** où l'on est sûr de pouvoir se reposer (on rappelle, le minimum légal est de **24h consécutive à partir de 6 jours d'animation**, rien ne vous empêche de vous organiser pour poser plus de repos, et de caler des ½ journées)
- **Optimiser ses timings de journées** pour éviter de se coucher tard : une réunion à table pendant que les enfants mangent en autonomie, de la prépa pendant une activité, etc.
- Trouver des temps pour décompresser seul·e et en équipe
- **Répartir des rôles** et les faire tourner (qui fait la vaisselle ? qui est garant du temps ? qui est garant du rangement ?)

*Petit point **énergie d'équipe** :*

De façon générale, chaque animateur·trice, doit fonctionner à 80% de ses capacités. C'est seulement en cas d'imprévu (orage, blessé·e·s, malade etc.) qu'on passe à 100%. Si notre rythme de croisière est à 100% au lieu des 80%, on explose au premier imprévu !!!

*La **pause clope** et la **pause « paclope »** :*

Fumeur·euse ou non-fumeur·euse, il est important de prendre des pauses dans la journée. Faire une pause verre d'eau, clope d'air, moment solo ou social est tout aussi légitime que de répondre à une addiction !

Les différents aspects de la vie quot

Autour du coucher et des affaires

La nuit, c'est la moitié d'une journée. Une bonne nuit pour les enfants et pour l'équipe, c'est un des ingrédients clés pour passer une bonne journée, et la fatigue peut être source de danger physique ou affectif. Alors penchons-nous un peu sur cet espace de couchage et de rangements des affaires personnelles, qui même collectif, doit permettre de conserver l'intimité de chaque enfant.

L'installation, la valise, le linge et les objets précieux

La chambre, la tente, doit être un espace rassurant et confortable pour le jeune. Cet espace est **collectif**, cependant, il doit laisser toute sa place à **l'intimité**. Des dynamiques de groupes vont se créer en fonction de la répartition du couchage, des conflits peuvent avoir lieu et il est important de discuter en équipe les réponses qui seront données aux problématiques liées à ces espaces.

Se poser les questions suivantes :

- Comment répartir les enfants dans les tentes ?
- Les enfants peuvent-ils choisir la répartition ?
- Les enfants peuvent-ils changer de chambre/tente durant le séjour ?
- Quels espaces chaque enfant a à sa disposition pour ranger ses affaires ?
- Comment s'assurer de la propreté des espaces dodo ?
- A quels horaires les jeunes ont-ils accès à l'espace dodo ou non ?

*Zoom sur **la mixité** : L'article R. 227-6 du CASF stipule que les ACM avec hébergements « doivent être organisés de façon à permettre aux filles et aux garçons de plus de six ans de dormir dans des lieux séparés ». Ces espaces « doivent être organisés de façon à permettre » est ambiguë et laisse libre court à l'interprétation. Ainsi une mixité de couchage sur un centre est envisageable à condition qu'elle soit inscrite dans le projet et justifiée, annoncée aux parents, et il est nécessaire de pouvoir proposer des espaces non-mixte en cas de demande d'un*

Astuces :



- ❖ **La météo des tentes/chambres** : Un œil (et un nez pour la vigilance pipi) de l'équipe sur l'état du rangement et du ménage dans les espaces dodo. Une fois par jour, un·e anim passe dans chaque espace et reporte sur le tableau météo : Soleil = c'est super clean ! Nuage = pas tiptop, un petit passage au rangement/nettoyage ne ferait pas de mal. Orage ou pluie = ça ne peut pas durer comme ça, il faut ranger et nettoyer au plus vite !

En séjour de vacances, les enfants arrivent avec un sac ou une valise pleine d'affaires personnelles. Certain·e·s assurent déjà la gestion de leurs affaires : ils·elles ont fait leur sac, savent changer leurs vêtements quand il faut et ne perdent pas (ou peu) leurs affaires. D'autres, inversement, ne sauront même pas ce qu'ils·elles ont dans leur valise et ne prendrons pas du tout soin de leurs affaires. Dans un cas comme dans l'autre, il faut **adapter l'organisation de son séjour** pour que chaque jeune puisse **avoir les affaires dont il·elle a besoin, prendre soin de ses affaires, et repartir avec en bon état.**

Se poser les questions suivantes :

- De quelles affaires les enfants auront besoin pendant le séjour ? et comment le communiquer aux parents et enfants en amont ?
- Faire des inventaires des affaires en début/fin de séjour ?
- Les valises et sacs restent-ils dans la chambre/tente ?
- Comment s'assurer que les enfants ne perdent pas leurs affaires ?
- Comment s'assurer que les enfants retrouvent leurs affaires perdues ?
- Comment informer les parents des affaires égarées/abimées ?



❖ **Le trousseau** : Une liste fournie aux familles en amont du séjour, avec de la place pour que chaque famille puisse y noter ses précisions. Ce trousseau permet de faire un inventaire en début et en fin de séjour.

❖ **Les caisses spécifiques** : une caisse à objets trouvés ? Une caisse à gourde ? une caisse à casquette ? une caisse à chaussures à l'entrée ? autant de caisses où l'on pourra poser des objets, facilement les ranger et même les emporter avec nous quand on s'écarte pour certaines activités !

❖ **La tornade** : Régulièrement, une furieuse tornade s'abat sur le centre ou aux alentours des tentes-chambres (mais attention, pas touche aux espaces perso !). Cette tornade (un·e anim) déplacera tout ce qui traîne (oui, tout) dans des malles spécifiques. Bien annoncée, chacun·e pourra préparer le passage de la tornade pour qu'elle emporte le moins de choses possible !

❖ **Le 'Cétaki'** : En fin de séjour, voire pendant, proposons "vente aux enchères". On montre au groupe chaque objet de la caisse "objet trouvé" un par un.

Certain·e·s des jeunes arriveront avec leurs valises pleines de divers objets : livres, appareils électroniques, gourmandises, couteaux, argent, etc. Il est important d'anticiper en équipe que faire de ces objets qui peuvent impacter le groupe.

Se poser les questions suivantes :

- Quels objets les jeunes peuvent garder avec eux ?
- Que faire des objets que les jeunes ne peuvent pas garder avec eux ?
- Que faire des sucreries ? (laisser les jeunes gérer ? obliger au partage ? proposer de les rendre à la fin ?)

Certaines activités, notamment sportive ou de pleine nature, mais aussi artistiques, nécessite des affaires personnelles adaptées. Il est important que les jeunes soient bien équipé·e·s pour leur sécurité.

Se poser les questions suivantes :

- Quelles affaires personnelles mon activité demande-t-elle ?
- Comment et quand en informer les enfants ?
- Comment s'assurer que les enfants aient tout au moment de l'activité ?

Astuces :



❖ **La liste dessinée** : pour que les jeunes puissent préparer leur sac pour une activité spécifique, leur donner la veille à chacun·e, ou par chambrée, une liste des affaires à prendre. Si cette liste est aussi dessinée, elle sera plus lisible par tou·te·s. Vous trouverez en page suivante un exemple de liste en départ de bivouac.

❖ **Le tcheksac collectif** : une vérification du sac collective. Avant une randonnée par exemple, tous assis ensemble avec son sac, chacun·e son tour, on sort un objet de son sac et explique où on le range (en fonction du poids et de l'accessibilité).

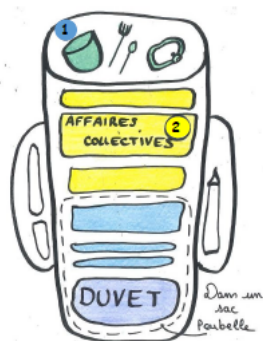
Listes des affaires personnelles

Vous pouvez afficher dans la tente la liste des affaires personnelles à emporter, ainsi que la répartition des affaires dans le sac.

Dans un sac poubelle dans le sac	{	Slip/culotte :	1 par jour
		Chaussette :	1 paire par jour
		T-shirt :	1 par jour
		Pantalon :	1
		Short :	1
		Pull (polaire) :	1
		Pyjama ou jogging :	1
Duvet :	1		
Dans les poches du sac ou fixé dessus, pour que ça soit facilement accessible.	{	KWay :	1
		Casquette :	1
		Chaussure :	1
		Brosse à dent :	1
		Dentifrice :	1 (pour 3)
		Savon :	1 (pour 3)
		Crème solaire :	1 (pour 3)
		Tapis de sol :	1
		Lampe de poche :	1
		Gourde (pleine) :	1
*Bol :	1		
*Couteau :	1		
*Fourchette :	1		
*Cuillère :	1		

*Demandé dans le trousseau.
Pour les séjours au Villaret : au
besoin, se servir dans le garage

+ Les affaires spécifiques aux activités (baignade, kayak, spéléo...)



- 1 Affaires personnelles accessibles
- 2 Affaires collectives accessibles
- 3 Habits et duvet dans un sac poubelle



Exemple de liste à destination des jeunes.

Extrait du livret : **Trucs et astuces de Bivouac**

Le coucher

Un chagrin lié au manque de la famille, des ados qui jouent jusqu'à tard dans la nuit, d'un âge à l'autre, le coucher est plein d'**enjeux liés à la fatigue et au rythme de votre groupe**. Après une longue journée, enfants et animateur·ice·s sont fatigué·e·s et un coucher serein facilitera la journée du lendemain. Les enfants ne sont pas chez eux·elles, ne sont pas forcément rassuré·e·s par un environnement inconnu et peuvent-être excité·e·s par la fatigue et la présence des copain·ine·s à côté. Pour assurer un coucher qui garantit le sommeil de chacun·e, agréable pour tout le monde et sans être dans une ambiance sévère du « tais-toi et dors », il est important d'adapter l'organisation du coucher aux besoins de chacun·e.



*Vigilance sous tente : **en cas de pluie, vérifier que rien ne traîne** autour des tentes (comme des chaussures...), et **si orage, être rassurant·e** auprès des enfants, prévenir si possible, expliquer et voir s'il y a des appréhensions. Penser à fermer les tentes même en cas de beau temps pour éviter les intrusions animales !*

Se poser les questions suivantes :

- A quelle heure les enfants doivent être dans leur lit ? et à quelle heure impose-t-on une extinction des feux/des voix ?
- A quelle heure finir la veillée pour que le coucher se fasse dans les temps ?
- Comment amener un retour au calme en fin de veillée ?
- Quels accompagnements à l'hygiène du soir (brossage de dents, pipi, vêtements) ? et quand ?
- Pour les ados, s'ils-elles peuvent aller se coucher en autonomie, quels espaces sont disponibles pour discuter ? lesquels sont silencieux pour respecter le sommeil des autres ?
- Comment signaler le chemin des toilettes pour éviter les accidents de duvets ?
- Quel-le-s anim-s les jeunes pourront réveiller la nuit en cas de besoin ?
- Comment s'assurer que les anim puissent se reposer la nuit ?

Les heures de sommeil par tranches d'âges :

Age	Heures de sommeil pour 24h	Exemples heures de coucher	Exemple heure de lever
6-13 ans	9-11	21h/22h	8h00/9h
14-17 ans	8-10	22h30/23h30	8h00h/9h30
18+ ans	7-9	23/00h	7h/9h

Ces heures sont des moyennes indicatives, chaque personne est différentes et en aucun cas, le besoin de sommeil ne doit être pris à la légère. Source : www.sleepfoundation.org



- ❖ Un convoi **échelonné** pour aller au dodo : peut être judicieux pour éviter l'effet d'excitation de groupe. Si possible, penser à répartir les animateur·ice·s le long du parcours (aux sanitaires, sur le chemin du dodo, aux tentes/chambres) pour accompagner les enfants au calme.
- ❖ On **chuchote** et on installe une lampe « veilleuse » plutôt que des frontales qui éblouissent.
- ❖ **Une répartition des tentes/chambres par animateur·ice·s** permet d'éviter les allers et retours entre les tentes.
- ❖ **Un conte, une histoire, une chanson, de la musique douce** etc. pour accompagner au sommeil.
- ❖ **Eviter les bavardages** en restant un peu après l'extinction des voix. **Repasser quelques fois** dans la soirée pour vérifier si tout le monde dort. Il vaut mieux rester 15-20 mn (jusqu'au calme total) près des tentes après le bonne nuit, que partir trop tôt et devoir revenir plein de fois, d'ailleurs certaines équipes chez les petit·e·s commencent leur réunion pendant le coucher !
- ❖ **Un « bonne nuit » individuel** pour les plus petit·e·s, avec bisou et/ou câlin peut être rassurant, mais vigilance, il faut systématiquement demander à l'enfant s'il·elle le souhaite, il n'est jamais trop tôt pour éduquer au consentement !
- ❖ **Une astreinte pour les anims** : un·e seul·e anim qui dort proche des enfants chaque soir permet d'assurer un sommeil plus serein pour les autres. Il faut penser à bien annoncer aux enfants où cet·te anim dormira et qui sera d'astreinte cette nuit.

Zoom sur **L'Énurésie** : plus couramment appelé « pipi au lit », elle touche entre 10 et 20% des enfants de 5 ans, 3 et 4% des enfants de 10 ans et 1 à 2% des ados de 15 ans.

Si une case sur la fiche sanitaire permet aux parents de vous informer si l'enfant "mouille son lit", il peut vous arriver des surprise. En séjour, le stress lié au changement de cadre ou la peur de sortir pour aller aux toilettes peuvent provoquer des pipis au lit chez des enfants qui en font pas ou peu.

Vérifier les duvets le matin (certains enfants n'osent pas venir en parler à l'équipe), dédramatiser la situation, laver les affaires discrètement, en discuter pour proposer des solutions qui conviennent à l'enfant (un réveil la nuit pour aller aux toilettes ? des couches ? arrêter de boire le soir ?).

Attention à la place dans le groupe que prendra l'enfant suite à un accident et réfléchissez au cadre sécurisant que vous pouvez poser.



Le réveil

Les enfants sont en vacances ! Alors que presque tous les jours de l'année, ils·elles sont obligé·e·s de se lever pour aller à l'école, essayons de trouver une **organisation du réveil adaptée au rythme de chacun·e** ! Car comme pour le coucher, certain·e·s se lèveront aux aurores (surtout lorsque l'on dort en tente ou en bivouac) quand d'autre pousseront une grasse matinée avec plaisir.

Se poser les questions suivantes :

- Comment s'assurer que les jeunes fassent une nuit complète ?
- Comment s'assurer que les premier·e·s réveillé·e·s ne réveillent pas les autres ?
- Que proposer aux premier·e·s réveillé·e·s ?
- Que faire des gros·se·s dormeur·euse·s ? les réveiller ou non ?
- Comment s'assurer que les membres de l'équipe dorment suffisamment ?



Astuces :



- ❖ **Un code jour/nuit** : pour que les enfants sachent s'il est l'heure de se lever ou non. Par exemple un petit carton visible dans l'espace dodo : D'un côté une lune et de l'autre un soleil. Le matin, un·e animatrice·eur·s viendra tourner le petit carton à l'heure où les enfants peuvent sortir de leur lit sans réveiller les autres. (voir exemple dessins ci-dessous)
- ❖ Avoir un·e **animateur·trice près des tentes** permet d'être sûr que les premier·e·s réveill·e·s soient silencieux·ieuses.
- ❖ **Un lieu de réveil** : pour pouvoir aller se poser sans réveiller les copain·ine·s, par exemple une salle de lecture.
- ❖ Anticiper la veille **la préparation de la tenue du matin** permet d'éviter du bruit de farfouillis.
- ❖ **Avec les ados** : poser chaque soir l'heure du réveil du lendemain en fonction du programme, pour les laisser en autonomie et sonder les envies de grasse matinée.
- ❖ **Et pourquoi pas** : des réveils en musique ? Aucune obligation de réveil ?



Lune et soleil à afficher dans les tentes.

Autour des repas

Les repas sont des moments clés de la journée. Nécessaires au bien-être physique et affectif des enfants et de l'équipe, ils seront aussi des facteurs et des marqueurs de la dynamique de votre groupe. Le repas en séjour est une dynamique collective qui répond à des besoins individuels. Pour plus de précisions sur l'alimentation et les animations autour de l'alimentation, nous vous renvoyons vers notre livret **ALIM'ANIM**.

Le petit déjeuner

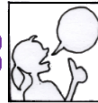
Le petit déjeuner est un moment plutôt individuel. Contrairement aux repas, où tout le monde mange à peu près la même chose en même temps, chacun·e à ses habitudes pour le matin. Il faut prendre en compte les habitudes et besoins de tous et toutes et s'assurer que chacun puisse y trouver son compte pour prévoir le contenu du petit déjeuner et l'organisation qui va avec. Après le petit déjeuner, on pensera bien sûr à **l'hygiène du matin** (brossage de dent, tenue propre, rangement des affaires, douche, etc.)

Se poser les questions suivantes :

- Qui prépare le petit déjeuner et à quelle heure ?
- Jusqu'à quelle heure les jeunes peuvent-ils·elles aller petit déjeuner ?
- Comment s'assurer que tous·tes les jeunes mangent suffisamment ?
- Comment proposer un petit déjeuner équilibré qui convienne à tous·tes ?
- Qui fait la vaisselle et le rangement du petit déjeuner ?
- Comment s'assurer que l'ambiance du petit déjeuner convienne à tout le monde ?



Astuces :



❖ Le **petit déj' échelonné** : Un·e animateur·ice prépare le petit déj, et chaque enfant **se lève quand il·elle veut** sur un créneau horaire défini. Les avantages, c'est que ça respecte le réveil de chacun et ça propose aux enfants de se servir en autonomie. Il faut cependant être attentif à ce que chaque enfant mange, car les journées sont souvent bien remplies, et "un sac vide ne tient pas debout". Cette organisation nécessite un accompagnement plutôt individualisé pour que l'enfant trouve ses repères.

❖ Le **petit-déjeuner tou·te·s ensemble** : Lorsque le programme est plus chargé, le dernier jour, ou lorsqu'on s'apprête à partir du centre, il est facile de prendre du retard le matin. Un petit déjeuner collectif après avoir préparé les affaires persos vous synchronisera et vous évitera une perte de temps !

❖ Le **brunch** : Inversement, lorsqu'on a plus de temps, on peut proposer un brunch, c'est-à-dire un gros petit déjeuner tardif qui fera aussi office de repas de midi. Il faut cependant toujours prévoir quelque chose à grignoter pour les premier·e·s levé·e·s. Pensez à prévoir un goûter assez tôt après un brunch !

Les repas

Pour garantir la **sécurité physique** liée au repas il est important de veiller :

- A la **quantité** : manger à satiété (ni trop, ni trop peu).
- A l'**hygiène** : se laver les mains, être garant du respect des normes de sécurité sanitaire (HACCP), ...
- A l'**équilibre des repas** : apport énergétique suffisant. Au respect des régimes alimentaire (végétarien, sans lactose, sans gluten, ...)
- Au **rythme** (prendre le temps de manger sans rester des heures à table, passer des moments de repas calmes...) et **aux appétits** de chacun (moineau, brebis, ours).

Pour garantir la **sécurité affective** liée au repas il est important de veiller :

- Au **plaisir** de manger, à la **convivialité** du moment (préparer, partager un repas ensemble).
- Aux complexes, moqueries, faux préjugés.
- Aux **repères des enfants** : ils doivent s'y retrouver, ne pas être complètement dépaysés. Être bienveillant et s'adapter au groupe.
- A la **diversité** des repas.
- A la **quantité** : attention à la peur de manquer.
- A la **règle des 3** : Entrée/plat/dessert (même avec une salade repas).

Se poser les questions suivantes :

- Y'a-t-il des régimes alimentaires spécifiques dans le groupe et dans l'équipe ? Si oui comment y répondre ?
- Comment aménager l'espace ?
- Comment respecter les horaires de la cuisine s'il y'en a une ?
- Comment anticiper les horaires de préparation si elle est faite par le groupe ?
- Comment s'assurer que tout le monde mange ?
- Comment éviter le gaspillage ?
- Comment gérer l'agitation à table ?
- Respecter les rythmes de chacun·e sans prendre de retard ?
- Qui peut se lever, quand et pourquoi ?

Astuces :



- ❖ **Analysez/évaluez votre groupe, et adaptez-vous :** Lors du 1er repas, mais également tout au long du séjour.
- ❖ **Les premiers et derniers repas sont importants,** ils marqueront les esprits (en termes de goûts et de quantités). Ce doit être des repas simples, rassurants et fédérateurs.
- ❖ **Au cas où :** toujours avoir des fruits secs, du chocolat, des barres de céréales avec soi.
- ❖ **Pensez à votre position d'anim :** il est peu crédible de demander aux enfants d'être calme si on passe le repas debout.
- ❖ **Répartir les anim :** un peu partout à table pour discuter avec les jeunes, répondre aux besoins d'attention, calmer avec sa voix et ses interventions. Si trop d'agitation, proposez une animation du repas : histoire, tour de blague avec écoute...

Astuces :



- ❖ **Attendre tout le monde** pour commencer à manger : un bon appétit collectif (chanson, jeu, signal etc.)
- ❖ **Des repas en autonomie** : ne pas hésiter à proposer aux jeunes. De préférence à faire au bout de quelques jours, quand on connaît le groupe et que les jeunes se connaissent. Penser à les prévenir avant et leur donner les infos nécessaire au bon déroulé du repas. C'est l'occasion pour l'équipe de faire une pause ou de prendre de l'avance sur les réunions.
- ❖ **Animer le repas** : food art, histoire des légumes, contes, blagues, défis...
- ❖ **Apprendre à se servir** : et prendre le temps de le faire (un peu, normal, beaucoup)
- ❖ **Pour gérer le bruit à table** : Nommer un chef de table (ou capitaine ou petit nom plus rigolo), panneaux (feux tricolores), ou un signal collectif pour revenir au calme
- ❖ **Prendre des pauses** : pas besoin d'être 5 anims à table pour 20 enfants !



Les services

Laisser de la place à la **participation des enfants dans la vie quotidienne** peut-être associé à différents objectifs comme l'accompagnement à l'autonomisation des enfants et l'apprentissage des gestes du quotidien (vaisselle, cuisine, ménage etc.). Cette participation favorisera la dynamique de groupe et évitera que seuls les adultes prennent part à certaines tâches parfois ingrates. Ici, nous parlerons uniquement des services associés aux repas. Mais nous pouvons tout à fait imaginer des services liés à d'autres aspects de la vie quotidienne de votre séjour : nettoyage des lieux, gestions de toilettes sèches, installation et désinstallation de bivouac, etc.

Se poser les questions suivantes :

- Quels services peuvent être attribués aux enfants ?
- Quels services les adultes prennent en charge ?
- Quels services sont obligatoires ? Lesquels sont facultatifs ?
- Comment accompagner les enfants dans l'apprentissage des services ?
- Comment s'assurer que ces temps soient conviviaux et bien vécus ?
- Comment adapter les espaces et le matériel en fonction de l'âge et de l'effectif ?
- Comment assurer une répartition des services équitable et non-générée ?



Astuces :











- ❖ **Vocabulaire** : on parlera de **service** ou de **mission** plutôt que de **tâche** parce que faire la vaisselle, ça peut être fun ! et qu'une mission donne plus envie qu'une tâche !
- ❖ **Répartition des services** : roue des missions, tableau d'inscription, volontariat, tire au sort...autant d'avantages que d'inconvénients selon les méthodes de répartitions des services. Et pourquoi pas proposer au groupe de décider ? (CF : un exemple de tableau p25)
- ❖ **Apprentissage et convivialité** : sur les temps de services, on est souvent dans le rush et on a parfois tendance à s'en tenir à "faites ceci" sans plus d'accompagnement. Cependant les enfants n'ont pas forcément l'habitude de faire ce qu'on leur demande de faire et pour que ces temps soient constructifs et bien vécus, il est important de les animer : comment fait-on la vaisselle ? comment couper tel légume ? on chante une chanson pendant la vaisselle ? etc.
- ❖ **Des étiquettes** : écrites et dessinées pour savoir où se range quoi et proposer plus d'autonomie au groupe.
- ❖ « **Tu y mangerais dedans toi ?** » : une phrase toute simple pour que l'enfant vérifie lui-elle-même l'efficacité de son lavage.
- ❖ **Du matériel autonomisant** pour mes plus petit·e·s : des assiettes émaillées, des écocup (plus légers et solides)
- ❖ **Et pourquoi pas** : des débats, des discussions, des histoires, des blagues ou des jeux pendant les temps de service.

Différentes organisations de répartitions des services

	C'est quoi ?	Avantages	Inconvénients
Volontariat	Chacun·e participe à ce qu'il veut, quand il veut !	Autonomie +++ Liberté, Pas de contraintes, Pas de prépa en amont. Le groupe est obligé de discuter, de prendre des décisions	Prise de retard, Potentiels bazar, Sentiment d'inégalité entre qui en fait le plus L'animatrice se retrouve souvent à en faire beaucoup.
Tableau à inscription	Un tableau récapitule combien il faut de personnes sur telle mission et quand. Chacun·e s'inscrit X fois.	Chacun·e peut décider qu'est qu'il fera et quand. Les équipes tournent. Répartition +ou-égale	Les 'clans' restent ensemble. Pas de décision du groupe dans l'organisation.
Roue des services	Une roue avec des missions et des équipes. Chaque jour la roue tourne.	Répartition +ou-égale Les équipes sont imposées.	Les équipes restent ensemble toute la semaine. La roue ne laisse aucune place à la discussion, décision.
Tirage au sort	On tire au sort chaque jour qui fait quoi.	Hasard difficilement contestable, Equipes qui tournent,	Répartition pas forcément égale.
Responsables	Une ou deux personnes sont responsables pendant un temps donné d'un service. Ils·elles peuvent embaucher n'importe qui, s'organiser comme ils·elles veulent	Responsabilisation et autonomisation, Prise de décision,	Répartition + ou moins égale, Possibilité de conflit, de manque d'assurance ou d'accompagnement. Difficultés liés à la charge mentale et à la responsabilité.

Exemple de tableau de répartition de mission :

Les missions de la vie quotidienne

Quand ?	Quoi ?	Jour 1 : qui ?	Jour 2 : qui ?	Jour 3 : qui ?	Jour 4 : qui ?
8h30	Rangement petit déj 				
8h45	Mise de Table Midi 				
12h15	Service midi 				
13h00	Débarrassage et nettoyage des table + balais 				
13h20	Coutre installation et rangement 				
16h30	Mise de table soir 				
19h00	Service soir 				
20h00	Débarrassage + nettoyage de table + balais 				
20h15					

J'échange une étiquette mission avec une étiquette où il y a mon prénom.

Autour des sanitaires

Les enjeux liés à l'hygiène corporelle sont nombreux. En séjour de vacances, les enfants restent plusieurs jours, il est donc important que leur sécurité physique soit assurée. Cette sécurité passe notamment par une bonne hygiène qui limitera le développement de potentielles maladies, infections et autres transmissions. L'hygiène est aussi associée à la sécurité affective. Chacun·e à ses habitudes en termes d'hygiène, et si elles sont différentes en collectivité, il est important d'avoir des temps et des espaces qui permettent de prendre soin de soi. Enfin, l'hygiène est aussi un apprentissage : apprendre à connaître son corps, apprendre à en prendre soin et le respecter et apprendre à respecter son intimité et celle des autres.

Rappelons-nous que l'éducation passe aussi par l'exemple, alors brossons nous les dents et lavons nous les mains avec les enfants !

Pour plus d'info sur l'hygiène en nature, n'hésitez pas à consulter notre livret [Hygiène et soins en bivouac](#).

Douches

Se poser les questions suivantes :

- L'espace est-il adapté ?
- Quels sont les créneaux horaires où les jeunes peuvent se doucher ?
- Laisse-t-on les jeunes en autonomie au moment des douches ?
- Comment s'assurer que l'intimité de chacun·e soit respectée ?
- Comment s'assurer que les jeunes se lavent bien (corps, tête, cheveux) ?
- Comment assurer la gestion du linge propre et sale ?
- Y'a-t-il des règles spécifiques aux douches ? si oui, quand et comment les annoncer ?



- ❖ Un **espace bien adapté** pour ranger sa trousse de toilettes et étendre sa serviette.
- ❖ Une vérification **des poux** après la douche : en début de séjour pour pouvoir rapidement sortir des armes contre les lentes, puis régulièrement pendant le séjour s'il y'a des cas déclarés. Faites par l'animateur-trice à tous-tes les enfants, la vérification permet aussi de vérifier que l'enfant se soit bien lavé et d'avoir une discussion en tête à tête (attention, ne collez pas votre tête sur la tête de l'enfant, sinon, en termes de poux, c'est contreproductif !) Attention aux moqueries et au syndrome du « pouilleux ». Et attention à vos cuirs chevelus ! Les poux ne grattent pas que les enfants !
- ❖ Une vérification **des tiques** s'il y'a eu une sortie dans la nature. Les tiques aiment bien les recoins (genoux, aine etc.) C'est donc aux enfants de vérifier eux-mêmes, et en cas de pique, il faut les enlever au tire tique !
- ❖ **Animer le coin douche** : avec des chansons, de la musique, des histoires, pour que la présence de l'animateur ne soit pas que de la surveillance et pouvoir rassurer les jeunes qui craignent le manque d'intimité.
- ❖ Pour éviter de perdre des affaires entre la douche et la tente : **Sliper·wo·man**. Serviette en cape, slip sur la tête, et chaussette en gant !

Brossage de dents

Se poser les questions suivantes :

- A quels horaires les jeunes peuvent ou doivent se brosser les dents ?
- Qui les accompagne à ce moment-là ?
- Comment s'assurer que les enfants se soient brossés les dents ?
- Quels espaces pour ranger les brosses à dents et dentifrices ?



- ❖ Faire du brossage de dents **un moment sympa** : chanter une chanson en se brossant les dents, se brosser les dents mutuellement etc.
- ❖ **Dentiffi** : un personnage qui intervient à chaque brossage et s'assure que les dents soient bien brossées ! chronomètre en main, faites valoir votre plus beau jeu d'acteur·trice !
- ❖ **Un coin rangement brosse à dents** : une planche avec des clous pour accrocher les brosses à dents.
- ❖ **Un dentifrice collectif** ? ou chacun·e qui fait goûter son dentifrice chacun son tour ?
- ❖ Et pourquoi pas ? Les brossages naturels : avec de **la sauge**, ou avec du dentifrice maison : **cendre, charbon et bicarbonate**.
- ❖ Se brosser les dents en même temps que les jeunes, parce que les journées sont longues et qu'il est important de leur montrer qu'on prend aussi soin de nous.
- ❖ **Jeu** : Le maître du temps de brossage : Quelqu'un·e qui a une montre compte à voix haute 15 secondes pour donner le tempo. Chacun·e compte ensuite dans sa tête jusqu'à 180 secondes en essayant de rester sur le tempo, et pose sa brosse à dents quand il·elle pense avoir fini. Le·la plus proche du temps réel gagne !

Les toilettes

Se poser les questions suivantes :

- Les enfants peuvent-ils librement aller aux toilettes pendant les activités ou les repas ?
- Les espaces sont-ils propres et adaptés ?
- Comment s'assurer que les enfants n'aient pas de soucis intestinaux ou urinaires ?
- Comment gérer les accidents nocturnes ou journaliers ?
(Cf : *Zoom sur l'énurésie*, p16)

Astuces :



❖ **Laisser les enfants aller aux toilettes quand ils·elles le veulent.** En séjour, la proximité des autres toilettes, la vie en collectivité et les changements d'alimentation peuvent incommoder certain·e·s. Ils·elles préféreront peut-être prendre leur temps pendant une activité.

❖ Utiliser régulièrement les toilettes des enfants pour pouvoir **s'assurer de la propreté et du confort des lieux.**

❖ **Être vigilant·e aux soucis liés aux toilettes** : infections urinaires, diarrhées, constipations etc.. **En parler avec les enfants avec discrétion** pour ne pas mettre mal à l'aise, mais sans tabous pour libérer la parole. (cf : *Zoom sur la constipation* ci-dessous et *le comment ça va individuel* p36)

Zoom sur La Constipation : un enfant en séjour peut y être confronté pour plusieurs raisons (changement d'alimentation, stress, manque d'intimité aux toilettes etc.), ne pas hésiter à décomplexer la chose pour en parler et avoir des infos. Des pruneaux peuvent faciliter le transit. Attention : l'occlusion intestinale (un blocage du système de transit) peut apparaître au bout de 4 jours sans selles et peut-être très dangereuse. Il ne faut pas hésiter à consulter.

Les menstruations

Si vous accueillez des jeunes de 9 ans et plus, il y'a de fortes chances que vous soyez amenés à accompagner des jeunes filles pendant leur période de règles. Si certaines seront déjà autonomes, d'autres auront besoin d'accompagnement car ce sont leurs premières menstruations ou bien qu'elles n'ont pas trouvé d'accompagnement dans leur cadre familial ou scolaire. Selon nous, il est important de briser les tabous autour des règles, car elles concernent la moitié de la population et qu'il n'est pas honteux d'en parler sans utiliser des expressions peu glorieuses pour les évoquer.

Se poser les questions suivantes :

- Quelles protections périodiques y'a-t-il à disposition des jeunes ?
- Comment accompagner une jeune en difficulté vis-à-vis de ses règles ?
- Comment stopper les moqueries et violences liées aux règles ?

Astuces :



- ❖ **Communiquer avec les parents** en début de séjour en demandant par l'intermédiaire de la fiche sanitaire si leur enfant est réglée ou non, et s'il y'a des difficultés liées.
- ❖ **Eviter les maladresses**, il faut laisser place à la **discrétion** souhaitée par la jeune, et en parler avec elle en privé.
- ❖ **Bannir** les « t'es reloue, t'as tes règles ou quoi ? »
- ❖ **Proposer** des espaces de discussion mixte ou non pour pouvoir permettre aux filles ET aux garçons de discuter des menstruations et des corps humains.
- ❖ **Ne pas s'improviser médecin** : en cas de règles douloureuses, privilégiez la bouillotte chaude aux antidouleurs, et n'hésitez pas à consulter en cas de doute !

Les temps pour soi

On les appelle temps libre ou temps calmes, tous ces moments où l'on ne propose pas d'activités en grand groupe, où l'on n'est pas à table, ces moments où chacun·e décide individuellement de ce qu'il·elle fait : les temps pour soi. S'ils permettent souvent à l'équipe de prendre une pause ou de s'avancer sur de la préparation, il est important de continuer à assurer une présence. Certain·e·s enfants aurons besoin d'attention individuelle et d'autre s'ennuierons quand certain·e·s demanderons d'avoir plus de temps.

Se poser les questions suivantes :

- Quelles sont les heures de temps pour soi ?
- A quels espaces les jeunes ont-ils accès ?
- Quels jeux ou matériels sont disponibles pour les enfants ?
- Quels anim est présent sur le terrain, et propose-t-il·elle des activités ?
- Comment gérer les conflits ?



Astuces :



- ❖ **Doser justement les durées** des temps pour soi. Ils sont importants, mais sans gestion, peuvent nuire à la dynamique de groupe. Certain-e-s en demanderons toujours plus quand d'autre trouverons ces temps toujours trop longs.
- ❖ **Bien définir les règles de ces temps** : espaces, matériel, comportement, etc.
- ❖ **Proposer des jeux** : ballons, mölkkye, cubes, jeux de société, etc.
- ❖ **Proposer du matériel** : bricolage, papeterie, etc.
- ❖ Installer une **bibliothèque**.
- ❖ Installer **un coin confort** : tables, chaises, canapés, tapis, hamac etc.
- ❖ **Être présent·e** pour discuter avec les enfants, leur proposer des petits jeux ou activités
- ❖ Installer **un espace** pour régler les conflits et **un coin colère** pour gérer les émotions.



Zoom sur “Mon Moment à Moi” (MMM pour les intimes) :

En séjour, on est 24h/24 en collectivité, même la nuit !

Alors, se retrouver tout·e seul·e de temps en temps, ça fait du bien.

En journée, de préférence dehors, pour profiter de la nature, proposer aux enfants de se mettre chacun·e dans son coin, sans voir ni entendre les autres. On peut prendre une feuille et des crayons pour écrire ou dessiner ce qu'on ressent si on le souhaite... 15, 20 ou 30 minutes, et signaler la fin du temps par un cri de rassemblement.

N'hésitez pas à faire un débrief à la fin avec tout le groupe, leur proposer de s'exprimer sur leur ressentis, ce qu'ils ont vu, entendu ou fait.

Attention à bien amener le MMM, de rassurer les plus jeunes, et être prêt à avoir des potentiels chagrins qui ne font pas forcément de mal !

Proposer des crayons, livres, boîtes loupes etc. ou juste prendre son gouter tout·e seul·e. Il est important d'y aller progressivement, ça ne doit pas être une punition la solitude.

A réitérer autant que possible, à la demande des enfants !

La communication entre enfants et parents

Un séjour de vacances, c'est avant tout une rupture avec le quotidien : pas d'école, pas de parents, pas de famille ! Si cette rupture est bien vécue par certain·e·s, d'autres enfants ou parents ne vivent pas facilement la distance. Tant pour les parents que pour les enfants, il est important d'anticiper les moyens de communication possibles ou non.

Se poser les questions suivantes :

- Comment communiquer avec les parents et les enfants en amont du séjour ?
- Les enfants ont-ils la possibilité d'envoyer ou de recevoir du courrier ?
- Les enfants ont-ils la possibilité de donner ou de recevoir des coups de téléphone ?
- Comment gérer les émotions liées aux nouvelles ?
- Y'a-t-il un moyen de communication organisé par l'équipe ? (répondeur, blog, réseaux sociaux, etc.)



Astuces :



- ❖ **Courriers des enfants** : proposer un temps pour écrire voire fabriquer des cartes postales et **accompagner à l'écriture** les enfants qui en ont besoin!
- ❖ **Courriers des parents** : à donner sur les temps libres (**discrètement**, pour ne pas attrister ceux-celles qui ne reçoivent rien). **Ne pas les donner le soir** pour éviter les coups de blues.
- ❖ **Appels** : **Filtrer les appels** (les parents ne peuvent pas appeler les enfants, sauf urgence par exemple), faire une **messagerie commune** au séjour, **5sur5** ou sur **messagerie perso**.
Proposer aux enfants de ne **pas appeler les parents**, c'est seulement en cas de problèmes que l'animateur·trice appellera, et potentiellement donnera le combiné à l'enfant.
- ❖ **Penser à prendre des photos** : pour Facebook, pour un blog, pour donner une clé USB ou un lien à la fin du séjour. (Attention aux autorisations de **droit à l'image** pour la publication internet)
- ❖ Préparer **une retransmission** pour les parents, c'est important pour clôturer le séjour et le raconter collectivement : un repas partagé, un petit spectacle qui raconte le séjour, une expo de ce qui a été fabriqué, un carnet de souvenirs...

Évaluer sa vie quot'

Maintenant que vous avez en main les principaux enjeux de la vie quot' et que vous avez mis en place votre organisation, il vous reste encore des outils pour être sûr que tout se passe pour le mieux et pour tout le monde. Sur le terrain et en fin de séjour, il sera important d'évaluer votre organisation pour pouvoir mieux l'adapter au contexte et aux personnes et éviter de reproduire les mêmes erreurs sur vos prochains séjours.

Se poser les questions suivantes :

- Quels outils j'utilise pour faire une évaluation de la vie quot' par mon équipe ?
- Quels outils j'utilise pour faire une évaluation de la vie quot' par les enfants/jeunes ?
- Quels sont nos critères d'évaluation ?
- Quelles questions posons-nous pour évaluer notre vie quot' ?

Astuces :



- ❖ **Régulation** : les temps de régulations sont des temps de discussions voire de décision en groupe qui permettent de répondre aux problèmes rencontrés individuellement ou collectivement. Différentes formes sont possible (conseil des sages, world café, les 5 doigts, etc.), ils seront l'un de vos premiers leviers d'évaluation et de réadaptation de votre organisation.
- ❖ **Des critères d'évaluation** : à définir en équipe, et à remplir aux long des séjours, ils vous permettront d'évaluer votre vie quot' de façon plus objective.
- ❖ **Le « comment vas-tu ? »** permettra de vérifier que l'organisation convienne à chaque enfant.

Zoom sur Comment vas-tu ? :

C'est un moment de discussions à mi-séjour entre un·e enfant et un·e anim pour savoir comment va l'enfant, ses inquiétudes, les problèmes qu'il·elle rencontre et ses besoins.

Ce sont les enfants qui choisissent avec quel anim ils·elles s'entretiennent.

Les points importants à aborder : la nourriture, la fatigue, l'hygiène, les WC (le caca !), la santé, le groupe, l'équipe, les activités, les attentes...

Attention à ne pas induire des réponses dans les questions : poser des questions ouvertes.

Un MMM avant ? et pourquoi pas ?

Exemple de critères d'évaluation :

Critères :	Observations : ++ ou +- ou --	Proposition d'amélioration :
Les enfants participent-ils·elles tous·tes à la vaisselle ?	+ -	Mettre les bassine plus bas pour les plus petit·e·s.
La vaisselle est-elle propre quand elle est rangée ?	--	Mettre une bassine de pré lavage.
Les repas sont-ils calmes ?	++	Continuer d'utiliser le signe 'chut'
Le sommeil est-il respecté ?	Soir ++ Matin +-	Mettre un·e animateur·trice aux chambres le matin.
Etc.	Etc.	Etc.



Pour le plaisir...

De l'emploi du pronom indéfini et de la non-organisation collective

Il était une fois quatre individus qu'on appelait
Tout le monde - *Quelqu'un* - *Chacun* - et *Personne*.

Il y avait un important travail à faire,
Et on a demandé à *Tout le monde* de le faire.
Tout le monde était persuadé que *Quelqu'un* le ferait.

Chacun pouvait l'avoir fait, mais en réalité
Personne ne le fit.

Quelqu'un se fâcha car c'était le travail de *Tout le monde* !

Tout le monde pensa que *Chacun* pouvait le faire
Et *Personne* ne doutait que *Quelqu'un* le ferait...

En fin de compte, *Tout le monde* fit des reproches à *Chacun*

Parce que *Personne* n'avait fait ce que *Quelqu'un* aurait pu faire.

Moralité :

Sans vouloir le reprocher à *Tout le monde*,
Il serait bon que *Chacun*

Fasse ce qu'il doit sans nourrir l'espoir
Que *Quelqu'un* le fera à sa place...

Car l'expérience montre que

Là où on attend *Quelqu'un*,

Généralement on ne trouve *Personne*



On en parle peu car on en fait rarement la promotion dans nos communications (fait-on rêver avec le quotidien ?).

Dodo, vaisselle, brossage de dents, repas.... Tout ce qui ne s'inscrit pas dans les activités mais qui prend toute sa place en séjour : la vie quotidienne !

Les enjeux et les questions à se poser, les grands axes de la vie quotidienne et plein d'astuces pour pouvoir la prendre en main et l'animer avec plaisir !

Découvrez la collection outils pédagogiques du Merlet!

Cette collection, c'est de nombreux livrets, déclinés en thématiques diverses et variées :
environnement, jeux et activités, alimentation, bivouac, au quotidien, ...



Le Merlet

Association Le Merlet

20, rue Pelet de la Lozère – 30270 Saint Jean du Gard
04.66.85.18.19 – accueil@lemerlet.asso.fr – www.lemerlet.asso.fr

Prix : 3€