



J E U N E S F I L L E S

MANUEL DE LA CAMPEUSE





J E U N E S F I L L E S

MANUEL DE LA CAMPEUSE



Publié par
l'Église de Jésus-Christ des Saints des Derniers Jours
Salt Lake City (Utah, USA)

© 1992, 2002 Intellectual Reserve, Inc.
Tous droits réservés
Printed in the United States of America

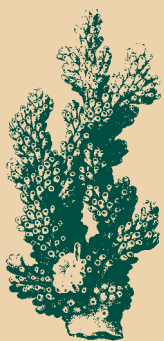
Approbation de l'anglais : 1/02
Approbation de la traduction : 1/02
Traduction de *Young Woman Camp Manual*
French 34573 140

TABLE DES MATIÈRES

Introduction	1	Saynètes	32	Aux dirigeantes des jeunes filles	83-85
Devise et logotype des Jeunes Filles	2	Conscience de l'environnement	32	Dirigeantes jeunes	85
Thème des Jeunes Filles	3	Feux	32	Thème du camp	85
Définition de la mission	3	Premiers secours	35	Activités de camp	85
Vertus pour les jeunes filles	4	Nourriture et diététique	48	Identification du camp	86
Aux campeuses	5	Activités amicales	52	Brevet de camp	87
Conditions du brevet premier niveau	8	Jeux	53	Atteindre les buts du camp	88
Conditions du brevet deuxième niveau	11	Activités de grande aventure	54	Programmation des activités de camp	89
Conditions du brevet troisième niveau	14	Randonnée	54	Directives pour faire participer les campeuses handicapées	89
Conditions du brevet quatrième niveau	17	Couteaux	57	Responsabilités des dirigeants	90
Conditions à remplir par la dirigeante de camp jeune de première année	20	Nœuds	58	Dirigeants de la prêtrise	90
Conditions à remplir par la dirigeante de camp jeune de deuxième année	23	Nature	59	Présidence et consultantes des Jeunes Filles	90
Documentation	27	Activités de découverte de la nature	63	Secrétaire des Jeunes Filles	90
Marche avec sac à dos	29	Orientation	64	Directrice de camp	91
Rouleaux et sacs de couchage	30	Activités de débrouillardise	66	Directrice de camp adjointe	91
Feux de camp et veillées	31	Sécurité	68	Spécialistes de camp	91
Camps – Types	31	Hygiène	69	Dirigeantes de camp jeunes	92
Traditions de camp	31	Service	70	Idées pour les tâches des dirigeantes de camp jeunes	92
Boussole	31	Survie	70	Formation des dirigeantes du camp	93
Réunions spirituelles	32	Tentes	72	Formation avant le camp	93
		Expériences édifiantes	72	Documentation d'appui du camp	93
		Sécurité dans l'eau	72	Règles	94
		Approvisionnement en eau	73		
		Musique	74		



De tous petits mollusques appelés
polypes font partie des plus grands
constructeurs du monde. Chaque petit
polype fait à peine la taille d'un petit
pois. La cellule du polype extrait du
calcaire de l'eau de mer et se construit
un abri en corail. Au fur et à mesure
que des générations de polypes
construisent leur abri et meurent,
elles édifient d'énormes structures
de corail. Certaines forment une
frange autour d'une île, d'autres
un récif le long d'une côte. Le récif
de la Grande Barrière en Australie
fait 2090 kilomètres de long :
l'œuvre d'architectes de la taille
d'un petit pois !



Où que tu vives, la nature réserve
des surprises à ceux qui mettent de
côté les préoccupations quotidiennes
et s'ouvrent au spectacle, aux bruits
et aux odeurs de leur environnement.

Cela peut être une brusque pluie
qui te fait courir chercher un abri.

Cela peut être l'excitation de voir
approcher un animal qui vient se
nourrir ou l'attente silencieuse pour

entendre le battement d'ailes d'un
oiseau. Cela peut être de voir des

millions d'étoiles par une nuit claire.

Quelque part dans la nature tu
découvriras une surprise, et elle

t'édifiera et t'inspirera pour les
jours à venir.



INTRODUCTION

Ce manuel s'adresse aux jeunes filles
et aux dirigeantes de camp des
Jeunes Filles.

Section 1. « Aux campeuses »
s'adresse aux jeunes filles pendant les
camps. Elle contient les conditions
pour obtenir les brevets de campeuses
et les instructions pour les dirigeantes
des camps de jeunes. Elle contient éga-
lement des pages de journal pour que
les jeunes filles y écrivent leurs expé-
riences de camp.

Section 2. « Ressources » fournit des
informations pour préparer et réaliser
des activités de camp de jeunes filles.

Section 3. « Aux dirigeantes des
Jeunes Filles » explique aux dirigeantes
des Jeunes Filles comment préparer et
réaliser un camp de jeunes filles.

Quand les jeunes filles de l'Église
s'efforcent de se rapprocher de Dieu,
la prise de conscience plus grande de
ses créations peut fortifier leur témoi-
gnage et être pour elles un témoin du
Créateur suprême. Les paroles qui sui-
vent, de Joseph Smith, le prophète,
donnent le fondement scripturaire
des camps de jeunes filles.

*« Que les montagnes poussent des cris de
joie, et vous toutes, vallées, fais retentir votre
voix ; et vous toutes, mers et terres, raconte
les prodiges de ton Roi éternel ! Et vous,
rivières, ruisseaux et ruisselets, coule avec
joie. Que les bois et tous les arbres des
champs louent le Seigneur ; et vous, rochers
massifs, pleure de joie ! Que le soleil, la lune
et les étoiles du matin éclatent en chants
d'allégresse... Que les créations éternelles
proclament son nom pour toujours et à
jamais ! » (D&A 128:23).*

Ce passage exprime la joie qu'ont
ressentie toutes les créations de Dieu
quand l'Évangile a été rétabli avec ses
bénédictions et ses promesses à chaque
enfant de Dieu. Une expérience de
camp peut aider les jeunes filles à être
davantage conscientes des créations de
Dieu et des bénédictions que l'Évangile
peut leur apporter. Elles peuvent trouver
de la joie dans un cadre naturel qui ren-
forcera leur amour les unes pour les
autres et pour l'Évangile et leur engage-
ment d'être ensemble « témoins de Dieu
en tout temps, et en toutes choses, et
dans tous les lieux » (Mosiah 18:9).

Le camp est aussi un cadre idéal
pour mettre en œuvre les principes de
l'Évangile présentés dans le programme
des Jeunes Filles.

Les lucioles ne sont pas tout à fait des mouches mais ce sont des coléoptères qui produisent une lumière douce.

On voit leur agréable lumière par les

nuits d'été. Une luciole d'Amérique

du Sud est appelée le ver ferroviaire

parce qu'elle a des lumières vertes le

long de l'abdomen et une lumière

rouge devant. En Asie du Sud-Est,

des milliers de lucioles se rassemblent

dans les arbres et les buissons, créant

ainsi un spectacle impressionnant.

En Amérique du Sud et aux Antilles,

où les insectes atteignent 2,5

centimètres de long, les indigènes

les rassemblent et les mettent dans

des gourdes perforées qu'ils pendent

au plafond de leur hutte pour avoir

de la lumière !



Devise et logotype des Jeunes Filles

Voici la devise des Jeunes Filles : « Défendre la vérité et la justice ». La torche dans le logo représente la lumière du Christ, invitant tout le monde à « venir au Christ » (D&A 20:59). Le logo invite toutes les jeunes filles à élever la lumière du Christ en gardant ses commandements.



Les oiseaux pépient, les loups hurlent,
les baleines chantent et les abeilles
dansent pour communiquer avec leur
espèce. Quand une abeille ouvrière
trouve des fleurs contenant du nectar,
elle revient à la ruche et danse sur le
seuil de la ruche. L'abeille peut danser
en faisant de petits cercles vers la
gauche ou vers la droite, ou bien
exécuter une figure compliquée
appelée la danse bruissante. Grâce
au genre, à la vitesse et la durée de
la danse, les autres abeilles sont
informées de la direction dans laquelle
elles doivent voler et de la distance à
parcourir. Si tu t'assois sans bruit
dans la nature, tu pourras observer
les insectes, les oiseaux ou les
animaux qui se « parlent ».



Thème des Jeunes Filles

Nous sommes les filles d'un Père céleste qui nous aime et que nous aimons. Nous sommes « les témoins de Dieu en tout temps, et en toutes choses, et dans tous les lieux » et nous nous efforçons de vivre les vertus pour les jeunes filles qui sont :

Foi
Nature divine
Valeur personnelle
Connaissance
Choix et responsabilité
Dévouement et
Intégrité

Nous croyons qu'en acceptant ces vertus et en les pratiquant, nous nous préparons à fortifier le foyer et la famille, à faire et à garder des alliances sacrées et à recevoir les ordonnances du temple et les bénédictions de l'exaltation (voir Mosiah 18:9).

Définition de la mission

Abeille

Une abeille devient une jeune fille de vérité en suivant les sollicitations du Saint-Esprit, en recherchant la vérité et en s'efforçant de s'y conformer et de la faire connaître.



Une jeune fille cherche à connaître la vérité par la prière.

Églantine

Une Églantine devient une jeune fille de la promesse lorsqu'elle respecte l'alliance qu'elle a faite au baptême de garder les commandements de Dieu, de recevoir ses bénédictions et d'avoir son Esprit avec elle en créant des liens pleins d'amour avec son Père céleste et son entourage.



Un livre d'Écritures ouvert représente la parole de Dieu.

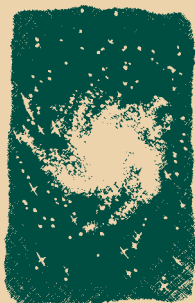
Lauréole

Une Lauréole devient une jeune fille de foi lorsqu'elle fait plus complètement l'expérience de l'amour du Sauveur et se prépare à recevoir les ordonnances du temple en vivant selon l'Évangile, en l'enseignant et en le faisant connaître.



Les flèches du temple nous rappellent les ordonnances et les alliances sacrées qui mènent à l'exaltation.

Par nuit claire, si tu regardes le ciel,
 tu vois une bande nébuleuse d'étoiles
 et de lueurs appelée la Voie lactée.
 Cette bande est la vision en coupe
 de la galaxie dont notre soleil et le
 système solaire font partie. Si nous
 pouvions voir notre galaxie d'en haut,
 nous verrions une roue à picots
 composée d'étoiles de milliards de
 kilomètres de diamètre. Notre terre
 se trouve à peu près aux deux tiers
 du centre de la galaxie. Nous
 habitons les faubourgs d'une
 grande cité stellaire !



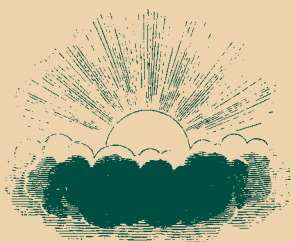
Vertus pour les jeunes filles

Vertu	Référence scripturaire	Couleur
Foi	Je suis la fille de notre Père céleste qui m'aime, et j'aurai la foi en son plan éternel, qui est centré sur Jésus-Christ, mon Sauveur (voir Alma 32:21).	Blanc
Nature divine	J'ai hérité de qualités divines que je m'efforcerai de développer (voir 2 Pierre 1:4-7).	Bleu
Valeur personnelle	J'ai une valeur inestimable et j'ai ma propre mission divine que je m'efforcerai d'accomplir (voir D&A 18:10).	Rouge
Connaissance	Je rechercherai continuellement les occasions d'apprendre et de progresser (voir D&A 88:118).	Vert
Choix et responsabilité	Je resterai libre en choisissant le bien, et non le mal, et j'accepterai la responsabilité de mes choix (voir Josué 24:15).	Orange
Dévouement	J'édifierai les autres et je construirai le Royaume en servant avec justice (voir 3 Néphi 12:16).	Jaune
Intégrité	J'aurai le courage moral de mettre mes actions en accord avec ma connaissance du bien et du mal (voir Job 27:5).	Violet

AUX CAMPEUSES



La lumière solaire offre certains des plus beaux spectacles de la nature. Quand elle traverse les gouttes d'eau d'une averse ou d'une cascade, elle se sépare en un arc-en-ciel composé de belles bandes violette, indigo, bleue, verte, jaune, orange et rouge. Quand le soleil se couche le soir, ses rayons traversent l'atmosphère terrestre sur une plus grande épaisseur. Davantage de rayons bleus et violets sont éliminés par ce filtre et les rouges dominent. Les nuages et la poussière atmosphériques reflètent les rayons rouges et sommes assistons à un coucher de soleil magnifique.



AUX CAMPEUSES

Bienvenue au camp des Jeunes Filles ! Avec le monde de la nature comme salle de classe, tu vas connaître l'émerveillement devant la création de Dieu et acquérir les talents qui t'aideront à devenir autonome et te permettront de vivre confortablement à l'extérieur. Au camp, tu te feras de nouvelles camarades et tu noueras des amitiés durables avec tes dirigeantes en travaillant et en jouant avec elles. Par des expériences communes, tu te rapprocheras de ton Père céleste et tu édifieras les autres en vivant selon l'Évangile.

Les buts des camps de jeunes filles sont de t'aider à :

- Te rapprocher de Dieu
- Apprécier et respecter la nature
- Devenir plus autonome
- Acquérir des talents de dirigeante
- Respecter et protéger l'environnement
- Servir les autres
- Nouer des amitiés
- Apprécier le camping et passer de bons moments

Pour t'aider à atteindre ces buts, tu vas participer au programme de brevets de camp. Il comporte quatre niveaux qui correspondent à tes quatre premières années aux Jeunes Filles :

Niveau 1 - douze ans

Niveau 2 - treize ans

Niveau 3 - quatorze ans

Niveau 4 - quinze ans

Pendant tes deux dernières années dans le programme des Jeunes Filles, quand tu as seize et dix-sept ans, tu peux être jeune dirigeante de camp et donner ce que tu as appris avec les autres. C'est une partie intéressante de ton apprentissage. Les plus jeunes t'observeront et tu auras l'occasion de les faire changer leur vie.

Réfléchis aux bons moments que tu vivras pendant les camps. Imagine-toi en train de regarder le ciel étoilé tous les soirs et de te réveiller chaque matin au son du chant des oiseaux ! Tu prépareras et cuisineras les repas avec tes amies et celles dont tu feras la connaissance. Vous travaillerez ensemble à des projets de protection de l'environnement. Des activités de

grande aventure seront peut-être physiquement éprouvantes et t'aideront à être plus proches de celles avec qui tu vivras ces expériences.



Imagine comme cela sera agréable de passer du temps avec les dirigeantes et les jeunes filles - participer aux repas, échanger des idées, faire des présentations, assister à des

veillées, faire des surprises originales, participer à des activités culturelles et obtenir les brevets. Pendant ces camps, tu auras l'occasion de rire, de chanter, de prier et peut-être même de pleurer parfois pendant ces jours et ces nuits au camp.

Penses-y : En rentrant à la maison tu auras connu des choses que tu n'avais jamais fais auparavant, tu auras ressenti la profonde émotion de l'amitié, et tu te rendras compte que tu es plus proche de notre Père céleste. Voilà tout ce qui t'attend au camp !



Conditions du Brevet premier niveau

Accomplis chacun des points suivants :

- Chaque jour pendant le camp, trouve un endroit tranquille et lit les Écritures pendant 15 minutes au moins. Lise en particulier, le récit de la Création qui se trouve dans Moïse 2:1-31 ou dans Genèse 1:1-31. Quand le Seigneur a créé la terre, il regarda son oeuvre et vit qu'elle était bonne. Exprime tes pensées à une dirigeante ou à une amie.
- Apprends les principes d'hygiène de base pour ton lieu de camp. Apprends quoi faire des détritux pendant les marches. Apprends quoi faire des détritux au camp et laisse le lieu de camp plus propre que tu ne l'as trouvé. Suis ces principes pendant ton séjour au camp.
- Apprends à connaître le règlement sur le feu pour ton lieu de camp. Apprends les règles pour éteindre correctement un feu.
- Apprends à organiser et faire une marche de 5 kilomètres. Sache quoi faire si tu es perdue.
- Cuis au moins deux aliments en utilisant un feu ou un four de camp.
- Explique le but des premiers secours et apprends les quatre premières étapes à suivre pour s'occuper des victimes d'accidents.
- Fais la démonstration de la méthode d'Heimlich pour venir en aide à quelqu'un qui est en état de choc.
- Fais la démonstration des premiers secours à apporter à quelqu'un qui a perdu beaucoup de sang ou qui est victime d'un empoisonnement.
- Apprends à plier un bandage triangulaire. Fais la démonstration de son utilisation.
- Apprends ce que doit contenir une trousse de premiers secours et l'usage de chaque article.
- Apprends les principes de base de la conservation et de la préparation des aliments à l'extérieur.

Signature

Signature

Signature

Signature

Signature

Signature

Signature

Signature

Signature

Signature

Signature

Signature d'un dirigeant ou d'une dirigeante adulte de pieu ou de paroisse ou d'une jeune dirigeante de camp confirmée

Signature

Signature

Signature

Signature

Signature

Signature

Signature

Signature d'un dirigeant ou d'une dirigeante adulte de pieu ou de paroisse ou d'une jeune dirigeante de camp confirmée

- Trouve une occasion de rendre service à une autre campeuse ou à une dirigeante. Fais quelque chose qu'on ne t'a pas demandé. Cela peut être d'aider à une tâche comme de nettoyer la zone de camp ou de préparer un repas ou de nettoyer après le repas.
- Participe à la préparation et à la présentation d'un chant ou d'un sketch sur un sujet comme le thème du camp, les vertus pour les jeunes filles, la devise ou le logotype ou encore des histoires tirées des Écritures.

Accomplis au moins deux des tâches suivantes :

- Consacre au moins trente minutes dans la nature à observer les créations de notre Père céleste que tu peux voir, entendre, sentir ou toucher. Remercie notre Père céleste pour la beauté qui t'entoure. Exprime tes réflexions sur la nature à une dirigeante ou à une amie.
- Trie des récipients usagés en verre, en plastique ou en aluminium et assure-toi qu'ils ont été envoyés au recyclage à la fin du camp.
- Apprends à reconnaître six sortes de plantes et trois sortes d'animaux, d'oiseaux ou de poissons qui existent dans ta région. Note des détails intéressants à leur sujet.
- Apprends à faire un nœud plat, deux demi-nœuds et un nœud de bois. Sache quand utiliser ces nœuds.

Condition de brevet facultative :

Tu peux décider de remplacer une des conditions du brevet par une autre de ton choix. Cependant, celle que tu auras prévue doit être approuvée par la directrice de camp avant que tu ne commences à y travailler. Écris la condition de brevet que tu as prévue ci-dessous :

Approuvé : _____
Directrice de camp

J'ai rempli avec succès toutes les conditions pour
le brevet de camp des Jeunes Filles - Premier niveau

Nom

Date

Approuvé :

Directrice de camp de pieu/paroisse

Dirigeante des Jeunes Filles de pieu/paroisse



Conditions du Brevet deuxième niveau

Effectue chacune des tâches suivantes :

- Pendant le camp, trouve un endroit tranquille et lis les Écritures pendant quinze minutes au moins. Lis, entre autres, Joseph Smith, Histoire 1:1-20, le récit de Joseph Smith dans le bois sacré. Écris ou raconte ce que tu as ressenti à propos de Joseph Smith et de sa vision.
- Apprends à connaître les différents genres de formations nuageuses. Pendant ton séjour au camp, reconnais trois différentes sortes de formation.
- Fais la démonstration de la purification de l'eau potable par trois méthodes différentes.
- Apprends à faire des signaux pour demander du secours. Identifie les autorités locales qui peuvent fournir de l'aide, comme les gardes forestiers, le personnel de secours local, les secouristes à ski et les équipes de recherche et de secours. Apprends à entrer en contact avec ces autorités.
- Participe à l'organisation et à l'activité d'une marche de cinq kilomètres. Prépare et porte un repas nourrissant pendant la marche.
- Montre comment trouver sa direction en observant le soleil et les étoiles.
- Montre comment traiter quelqu'un qui est évanoui ou en état de choc.
- Montre comment apporter les premiers soins en cas d'épuisement dû à la chaleur ou en cas de coup de chaleur, d'hypothermie ou de gelures, selon les circonstances locales.
- Fais la démonstration de respiration artificielle.
- Apprends les principes de base de la bonne alimentation. Prévois et prépare un repas pendant le camp.
- Participe à la préparation et à l'activité d'un lever des couleurs ou d'une réunion spirituelle.
- Trouve une occasion de rendre service à une autre campeuse ou à une dirigeante. Aide à faire quelque chose dont tu n'est pas responsable. Cela peut être d'aider à faire des tâches dans le camp comme de nettoyer la zone du camp ou de préparer un repas et de nettoyer après.

Signature

Signature

Signature

Signature

Signature

Signature

Signature

Signature

Signature

Signature

Signature

Signature

Signature d'un dirigeant ou d'une dirigeante adulte de pieu ou de paroisse ou d'une jeune dirigeante de camp confirmée

Signature

Signature

Signature

Signature

Signature

Signature

Signature d'un dirigeant ou d'une dirigeante adulte de pieu ou de paroisse ou d'une jeune dirigeante de camp confirmée

- Aide à préparer et à présenter un chant ou un sketch sur un sujet comme le thème du camp, les vertus pour les jeunes filles, la devise, le logotype ou des histoires tirées des Écritures

Accomplis deux des points suivants ou plus :

- Passe au moins trente minutes dans la nature à observer les créations de notre Père céleste que tu peux voir, entendre, sentir ou toucher. Remercie notre Père céleste pour la beauté qui t'entoure. Écris ce que tu as vu et les sentiments que tu as éprouvés. Exprime tes sentiments aux autres.
- Apprends à construire deux types de feux. Si le règlement concernant les feux l'autorise, allume-les et éteins-les selon les règles.
- Apprends à reconnaître entre trois et cinq plantes vénéneuses et entre trois et cinq plantes comestibles de ta région.
- Montre comment affûter et utiliser un couteau et prendre soin selon les règles.

Condition facultative de brevet :

Tu peux décider de remplacer l'une des conditions du brevet par une autre de ton choix. Cependant, celle que tu auras prévue doit être approuvée par la directrice de camp avant que tu ne commences à y travailler. Écris la condition de brevet que tu as prévue ci-dessous :

Approuvé : _____
Directrice de camp





Signature

Signature

Signature

Signature

Signature

Signature

Signature

Signature

Signature

Signature d'un dirigeant ou d'une dirigeante adulte de pieu ou de paroisse ou d'une jeune dirigeante de camp confirmée

Conditions du brevet troisième niveau

Accomplis chacun des points suivants :

- Chaque jour, pendant le camp, trouve un endroit tranquille et lis les Écritures pendant quinze minutes au moins. Lis, entre autres, Mosiah 18:1-17. Revois les alliances que les personnes du Livre de Mormon ont contractées à leur baptême et le sentiment qu'elles en ont eu. Écris ce que tu as ressenti à propos de ton baptême.
- Passe du temps à observer un événement dans la nature : un lever ou un coucher de soleil, le mouvement des nuages, ou un arc-en-ciel. Exprime tes pensées par une oeuvre d'art, un poème, un chant, une danse, ou un texte en prose. Tu peux parler de ce que tu ressens avec les autres.
- Apprends une méthode contribuant à la protection de l'environnement dans ta région. Utilise ce que tu apprends pour apporter une amélioration dans ta région.
- Montre comment on procède pour éteindre les incendies comme ceux qui peuvent se produire quand la matière grasse de cuisson, quand des vêtements prennent feu ou quand le vent transporte des brandons dans de la végétation sèche.
- Apprends deux manières d'allumer un feu sans utiliser d'allumettes. Apprends comment rendre les allumettes étanches.
- Apprends comment trouver ta direction à l'aide d'une boussole. Participe à une activité d'orientation.
- Montre comment apporter les premiers soins en cas de piqûres d'insecte, de brûlures, d'ampoules, de morsure de serpent s'il y a beaucoup de serpents dans ta région.
- Fais la démonstration de la réanimation cardio-pulmonaire en cas d'arrêt du cœur ou de la respiration.
- Apprends ce que tu ferais si l'eau de ton campement n'était pas potable. Décris la manière de la rendre potable. Si tu campes près d'un cours d'eau, d'un lac ou de la mer, surveille le secteur et fais rapport des sources de pollution. Si possible, remédie à ces problèmes.

Signature

Signature

Signature

Signature

Signature

Signature

Signature

Signature

Signature

Signature d'un dirigeant ou d'une dirigeante adulte de pieu ou de paroisse ou d'une jeune dirigeante de camp confirmée

- Participe à une randonnée organisée.
- Accomplis une tâche que t'as confiée ta directrice de camp de pieu ou de paroisse.
- Trouve quelqu'un du camp qui a besoin d'aide ; aidez-le.
- Enseigne un chant ou un jeu de groupe.

Accomplis deux des points suivants ou plus :

- Apprends les consignes de sécurité pendant une randonnée ou des activités dans l'eau.
- Apprends à construire trois types d'abris d'urgence, y compris des abris nécessitant une bâche ou une couverture étanche.
- Essaie deux nouvelles méthodes de cuisson en plein air : dans un trou, sans ustensile, en marmite norvégienne ou au four réflecteur.
- Porte-toi volontaire pour aider une jeune campeuse ou une autre qui campeuse handicapée à remplir une condition pour un brevet.

Condition facultative de brevet :

Tu peux décider de remplacer l'une des conditions du brevet par une autre de ton choix. Cependant, celle que tu auras prévue doit être approuvée par la directrice de camp avant que tu ne commences à y travailler. Écris la condition de brevet que tu as prévue ci-dessous :

Approuvé : _____

Directrice de camp

J'ai rempli avec succès toutes les conditions pour
le brevet de camp des Jeunes Filles - Troisième niveau

Nom

Date

Approuvé : _____

Directrice de camp de pieu/paroisse

Dirigeante des Jeunes Filles de pieu/paroisse



Conditions du brevet quatrième niveau

Accomplis chacun des points suivants :

- Chaque jour, pendant le camp, trouve un endroit tranquille et lis les Écritures pendant quinze minutes au moins. Lis, entre autres, Matthieu 26:36-46 qui rapporte ce qui s'est passé dans le jardin de Gethsémané. Écris tes sentiments à propos de ce que le Christ a fait pour toi.
- Passe du temps à observer le ciel, la nuit. Reconnais deux ou trois constellations. Lis ensuite Doctrine et Alliances 67:2. Fais part à une dirigeante ou à un groupe de tes impressions à propos de ce que tu as vu et de ce que tu as lu dans ces Écritures.
- Apprends les techniques de sécurité par temps rigoureux dans ta région : foudre, tornade, typhons, avalanches ou inondations.
- Montre ou enseigne des façons de protéger l'environnement dans ta région. Monte un projet qui aide à préserver la région ou à la réhabiliter.
- Prépare un repas selon deux méthodes différentes de cuisson.
- Participe à la préparation d'une activité pour tout le camp ou pour ton groupe qui aidera les campeuses à faire connaissance. Fais participer tout le monde.
- Avec la directrice de camp, discute d'un besoin qui se fait sentir dans le camp et, avec l'aide des dirigeantes de camp jeunes, mets au point une manière d'y répondre.
- Aide à organiser des promenades dans la nature ou des randonnées pour les jeunes campeuses.
- Décris les symptômes d'une fracture osseuse. Fais la démonstration des techniques de premiers secours et de traitement des fractures.
- Apprends et montre quatre modes d'évacuation d'un blessé.
- Revois les techniques de premiers soins des trois premiers niveaux de brevet. Fais la démonstration de la méthode de Heimlich, de la respiration artificielle et de la réanimation cardio-pulmonaire.

Signature

Signature

Signature

Signature

Signature

Signature

Signature

Signature

Signature

Signature

Signature

Signature d'un dirigeant ou d'une dirigeante adulte de pieu ou de paroisse ou d'une jeune dirigeante de camp confirmée

Signature

Signature

Signature

Signature

Signature

Signature

Signature d'un dirigeant ou d'une dirigeante adulte de pieu ou de paroisse ou d'une jeune dirigeante de camp confirmée

- Aide à préparer et à présenter un chant ou une saynète sur un sujet comme le thème du camp ; les vertus, la devise ou l'emblème des Jeunes Filles ; ou une histoire tirée des Écritures.

Accomplis deux des points suivants ou plus :

- Seule ou avec une autre campeuse, apprends quelque chose de nouveau sur la nature et enseigne-le à ton groupe.
- Mets au point un projet pour aider les campeuses handicapées. Par exemple une piste de la nature ou une expérience avec la nature pour une non-voyante, une personne dans un fauteuil roulant ou une autre personne dépendante.
- Montre comment faire un rouleau de couchage ou un lit d'urgence à partir de matériaux non vivants.
- Prépare une sortie de nuit ou une autre activité de grande aventure.

Condition facultative de brevet :

Tu peux décider de remplacer l'une des conditions du brevet par une autre de ton choix. Cependant, celle que tu auras prévue doit être approuvée par la directrice de camp avant que tu ne commences à y travailler. Écris la condition de brevet que tu as prévue ci-dessous :

Approuvé : _____
Directrice de camp

J'ai rempli avec succès toutes les conditions pour
le brevet de camp des Jeunes Filles - Quatrième niveau

Nom

Date

Approuvé : _____
Directrice de camp de pieu/paroisse

Dirigeante des Jeunes Filles de pieu/paroisse



Conditions à remplir par la dirigeante de camp jeune de première année

Au cours de tes deux dernières années au programme des Jeunes Filles, quand tu as seize et dix-sept ans, tu peux être une dirigeante de camp jeune et transmettre aux autres ce que tu as appris. C'est une partie passionnante de ton propre apprentissage. Les jeunes filles moins âgées se tourneront vers toi et tu auras l'occasion d'apporter une amélioration dans leur vie.

Accomplis chacun des points suivants :

1. Choisis une Écriture qui illustre une qualité de dirigeante chrétienne que tu aimerais acquérir. Fixe-toi un but précis pour t'aider à acquérir cette qualité.

Référence d'Écriture et but : _____

2. Choisis un sujet ou une technique se rapportant au camp que tu aimerais apprendre davantage. Discutes-en avec ta directrice de camp puis apprends tout ce que tu peux à ce sujet. Prépare-toi à enseigner ce sujet ou cette technique à d'autres pendant que tu es au camp.

Sujet : _____

Contrôle : _____
Directrice de camp

3. Accepte et assume les responsabilités de direction qui t'ont été attribuées avant et pendant le camp. Inscris tes tâches sur la page suivante. Ta directrice de camp peut t'attribuer une tâche en choisissant parmi celles-ci :

- Préparer les menus, acheter la nourriture et ranger le matériel de camp.
- Installer le camp.
- Établir l'emploi du temps pour la préparation des aliments, le nettoyage et l'installation des feux.
- Aider à choisir le thème du camp pour l'année et diriger les activités sur ce thème.
- Préparer et accomplir des tâches dans le camp : réunion spirituelle, levée des couleurs, présentations sur le thème du camp, feux de camp, réunions de témoignage, activités récréatives ou sportives, activités de grande aventure, arts manuels, musique, activités de protection de l'environnement, service et randonnée.
- Servir de spécialiste de camp dans un domaine de compétence.
- Enseigner et approuver les conditions à remplir pour obtenir un brevet.

Signature

Signature

Signature

Signature d'un dirigeant ou d'une dirigeante adulte de pieu ou de paroisse ou d'une jeune dirigeante de camp confirmée



Conditions à remplir par la dirigeante de camp jeune de deuxième année

Au cours de tes deux dernières années au programme des Jeunes Filles, quand tu as seize et dix-sept ans, tu peux être une dirigeante de camp jeune et transmettre aux autres ce que tu as appris. C'est une partie passionnante de ton propre apprentissage. Les jeunes filles moins âgées se tourneront vers toi et tu auras l'occasion d'apporter une amélioration dans leur vie.

Accomplis chacun des points suivants :

1. Choisis une Écriture qui illustre une qualité de dirigeante chrétienne que tu aimerais acquérir. Fixe-toi un but précis pour t'aider à acquérir cette qualité.

Référence d'Écriture et but : _____

2. Choisis un sujet ou une technique se rapportant au camp que tu aimerais apprendre davantage. Discutes-en avec ta directrice de camp puis apprends tout ce que tu peux à ce sujet. Prépare-toi à enseigner ce sujet ou cette technique à d'autres pendant que tu es au camp.

Sujet : _____

Contrôle : _____
Directrice de camp

3. Avant et pendant le camp, accepte et assume les responsabilités de direction qui t'ont été attribuées. Inscris tes tâches sur la page suivante. Ta directrice de camp peut t'attribuer une tâche en choisissant parmi celles-ci :

- Préparer les menus, acheter la nourriture et ranger le matériel de camp.
- Installer le camp.
- Établir l'emploi du temps pour la préparation des aliments, le nettoyage et l'installation des feux.
- Aider à choisir le thème du camp pour l'année et diriger les activités selon ce thème.
- Préparer et accomplir des tâches dans le camp : réunion spirituelle, levée des couleurs, présentations sur le thème du camp, feux de camp, réunions de témoignage, activités récréatives ou sportives, activités de grande aventure, arts manuels, musique, activités de protection de l'environnement, service et randonnée.
- Servir de spécialiste de camp dans un domaine de compétence.
- Enseigner et approuver les conditions à remplir pour obtenir un brevet.

Signature

Signature

Signature

Signature d'un dirigeant ou d'une dirigeante adulte de pieu ou de paroisse ou d'une jeune dirigeante de camp confirmée

Tâches de direction

Exemple Enseigner aux _____
autres comment traiter une
personne en état de choc. _____

1. _____

2. _____

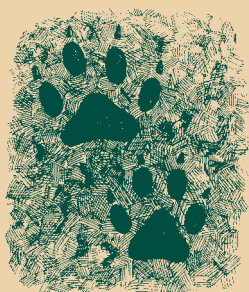
3. _____

4. _____

Étapes pour accomplir les tâches :

1. Apprendre comment traiter une personne en état de choc. 2. Enseigner la technique en faisant pratiquer ce que j'ai appris par une autre campeuse. 3. Instruire les jeunes campeuses quand on me le demande. 4. Signer les pages de brevet des campeuses. _____

Quel animal a grignoté l'écorce de cet arbre ? Quel animal a couché l'herbe de cette prairie ? Quelles sont ces empreintes de pattes dans la boue à proximité d'un point d'eau ? Quand on apprend à reconnaître les traces et les signes de vie dans la nature, on devient un peu comme un détective. Des feuilles découpées sur les bords ; un excrément d'animal dans le sable ou la neige ; la taille, la forme, la profondeur et la direction des empreintes : la nature écrit ainsi son histoire en attendant que tu la lises.



DOCUMENTATION



S'il fallait décerner une médaille d'or à l'oiseau le plus endurant, elle irait à l'hirondelle de mer. La tête coiffée de noir, le bec d'un rouge vif et la queue fourchue, cet oiseau marin construit son nid d'été dans la steppe arctique où il fait jour vingt-quatre heures sur vingt-quatre. Quand les petits sont prêts à voler, ils migrent vers les rivages de Patagonie et de l'Antarctique. De l'Arctique à l'Antarctique, ces sternes font un périple de 35 400 kilomètres tous les ans !



DOCUMENTATION

Cette section fournit des renseignements et des idées pour les activités. Elle aidera les dirigeantes de camp adultes et jeunes à prévoir les activités et les travaux du camp avec les campeuses afin de satisfaire aux conditions des brevets. Certaines informations adaptées à votre secteur devront être obtenues localement, comme les consignes de sécurité contre les incendies, les sentiers de randonnée, la protection de l'environnement local, les étoiles et les constellations, les plantes et les animaux de votre secteur, la préparation et la conservation des aliments, et les mesures de survie et d'urgence. Vous pourriez demander ces renseignements à des écoles, à des bibliothèques et à des services gouvernementaux. Il n'est pas nécessaire que ceux qui présentent ces renseignements soient spécialistes en la matière, mais ils doivent s'y connaître suffisamment pour enseigner avec confiance. Des spécialistes pourront aussi être invités pour apporter leur aide. Quand vous prévoyez et choisissez des activités pour votre programme et pour répondre à vos besoins, prenez en compte les idées originales des dirigeants jeunes et adultes.

Marche avec sac à dos

Il faut de la force et de l'endurance pour participer à une marche avec sac à dos. Les jeunes filles ne feront des marches avec sac à dos qu'après avoir fait plusieurs randonnées faciles et appris les techniques de marche avec sac à dos. Chaque randonneuse doit protéger la beauté de la nature et ne laisser aucune trace de son passage dans des secteurs retirés.

Randonnez en groupes de quatre à six et marchez sans tu presser. Restez sur les sentiers déjà tracés quand vous randonnez dans des secteurs qui en comportent. Si vous choisissez un

itinéraire sans sentier, dispersez-vous pour ne pas endommager les fourrés. Ramassez toutes les ordures que vous trouvez le long du chemin. Laissez les pierres, les fleurs et les bois dans leur environnement naturel pour le plaisir des autres. Une bonne règle de conduite à ne pas oublier est de laisser le secteur comme vous l'avez trouvé ou même en meilleur état.

Consultez les autorités locales pour connaître les lieux de campement ; puis prévoyez votre trajet afin d'éviter les secteurs qui doivent se reconstituer à la suite d'une fréquentation trop importante.

Équipement conseillé

Apporte une tente ou une bâche pour t'abriter, un sac de couchage, un tapis de sol (facultatif), un réchaud léger et du carburant, des ustensiles de cuisine légers, une petite lampe torche avec une ampoule et des piles de rechange, une boussole, un canif, des allumettes imperméabilisées, du savon biodégradable, une trousse de premiers soins, une lotion solaire, un insecticide, des serviettes, une gourde et des sacs pour transporter les ordures non combustibles.

Pour déterminer le poids que tu vas porter, commence par un cinquième ou un quart de ton poids. Tiens compte de ta condition physique, de ton expérience et du trajet à parcourir.

Habillement

Choisis des vêtements confortables et qui te protègent des éléments. Apporte des vêtements de rechange et prépare-toi à diverses conditions météorologiques. En portant plusieurs couches de vêtements, tu peux plus facilement t'adapter aux changements de temps. Tu auras peut-être besoin d'être équipé contre la pluie pour rester sèche et d'un chapeau pour te protéger du soleil.

Choisis des chaussures confortables et adaptées à la région que tu vas parcourir. Les chaussures doivent protéger et soutenir le pied.

Préparation du sac à dos

Étudie l'utilisation la plus rentable de l'espace dans ton sac à dos.

Organise les articles comme suit :

- Les articles dont tu auras besoin en dernier au fond et les objets les plus lourds en haut.
- Les articles d'urgence doivent être faciles à atteindre.
- Les articles mous contre ton dos.
- Le combustible doit être séparé des vêtements et de la nourriture.

Si tu te déplace sur l'eau, attends-toi à te faire mouiller et fais ton sac en conséquence.

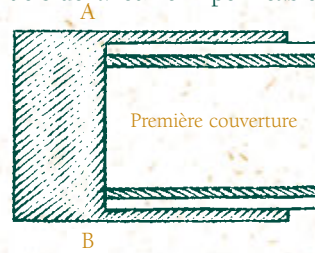
Un sac à dos bien fait est net et équilibré, avec la majeure partie du poids en haut. Il s'adapte bien sur tes épaules et te permet de te tenir droit et de marcher confortablement.

Rouleaux et sacs de couchage

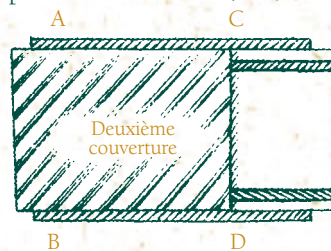
Rouleaux de couchage

Il est inutile d'avoir un sac de couchage pour camper. Beaucoup de campeuses préfèrent faire leur propre rouleau de couchage. Pour faire un rouleau de couchage, tu auras besoin d'une grande feuille imperméable, d'autant de couvertures que tu le souhaite et d'un drap. Suis les instructions ci-dessous pour assembler le rouleau de couchage.

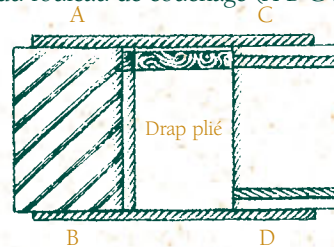
1. Mets la feuille imperméable à plat sur le sol. Pose la première couverture afin qu'elle recouvre les deux tiers de la feuille imperméable (A-B).



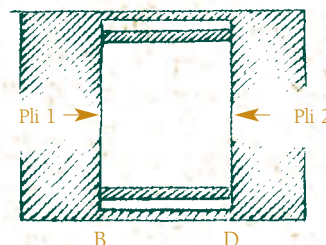
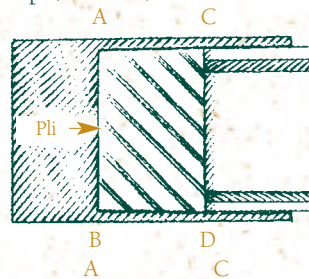
2. Pose la deuxième couverture afin que son bord soit au milieu de la première couverture (C-D).



3. Pose les autres couvertures en alternant de la même manière jusqu'à ce qu'elles soient toutes posées. Plie le drap en deux et mets-le au milieu du rouleau de couchage (A-B-C-D).

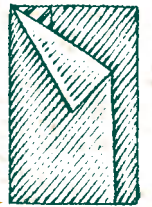


4. En commençant par la dernière couverture posée par-terre, plie les couvertures l'une après l'autre sur le drap (A-B-C-D)



5. Plie la feuille imperméable sur les couvertures. Entre dans le rouleau de couchage par le haut. Tu dois te mettre à l'intérieur du drap replié.

6. Quand tu fais ton sac, mets tes vêtements de nuit et tes produits de toilette dans le rouleau de couchage et roule-le en commençant par le bas.



7. Entoure le rouleau de couchage de ficelle.



Sacs de couchage

Tu aimeras davantage camper si tu dors confortablement. Il est donc important de bien choisir ton sac de couchage. L'objectif principal d'un sac de couchage est de protéger ton corps contre le froid. On fabrique des sacs de couchage en différentes matières. Choisis le genre qui répondra le mieux à tes besoins.

Après avoir choisi ton sac de couchage, prends-en bien soin. Ne le range pas quand il est humide ou sale. Pour t'aider à garder ton sac de couchage propre, plie un vieux drap en deux et glisse-le à l'intérieur du sac. Si ton sac est sali, suis les instructions du fabricant pour le nettoyage.

Mets un tapis de sol sous ton sac de couchage pour le protéger. Tu peux creuser un peu à l'emplacement de tes

hanches et de tes épaules pour dormir plus confortablement.

Feux de camp et veillées

Prévoyez un feu de camp ou des veillées avec un objectif ou sur un thème. Choisissez bien l'emplacement et, si la réglementation contre les incendies le permet, préparez bien votre feu (voir « Feux », p. 32). Faites participer toutes les campeuses par des activités comme des chants en groupe ou un jeu de groupe. Dans la mesure du possible, donnez à chaque personne l'occasion de participer individuellement ou dans un petit groupe.

Les feux de camp ou les veillées sont de bonnes occasions de développer le thème du camp, de mettre l'accent sur les vertus pour les jeunes filles et d'aider les jeunes filles à cultiver des talents : jouer d'un instrument de musique, raconter des histoires, chanter, faire des présentations théâtrales ou danser.

Camps - Types

Camp des jeunes filles

En général, le camp des jeunes filles dure de trois à six jours, selon les terrains de camping disponibles, le coût et les autres conditions locales. Le type de camp va des plus humbles et du camping sous tente aux camps élaborés avec bungalows ou autres constructions. Avec une organisation soignée, les buts du camp des jeunes filles et des

brevets de campeuses peuvent être atteints, quels que soient le cadre et le temps disponibles.

Camp de jour

Dans les régions où les camps de nuit sont interdits ou lorsque d'autres conditions ne permettent pas le camping de nuit, un camp de jour peut être aussi très efficace.

Les activités de camp de jour peuvent être semblables à celles des autres types de camp sauf que les campeuses rentrent chez elles tous les soirs. Généralement, un camp de jour se déroule près de chez les jeunes filles : dans un parc, une aire de pique-nique ou même dans un jardin privé. Les buts du camp des jeunes filles et les brevets de campeuse peuvent être accomplis pendant plusieurs jours de suite.

Camp de nuit

Dans un camp de nuit, les participantes arrivent sur l'emplacement du camp un jour, y passent la nuit et retournent chez elles le lendemain. Les activités sont semblables à celles des autres types de camp.

Camp à la dure

Dans un camp à la dure, les campeuses mettent à profit leurs talents et leur ingéniosité pour préparer un campement convenable et confortable. Avant de prévoir un camp à la dure, voyez le règlement local se rapportant à ce type de campement.

Camp d'hiver

Les camps d'hiver permettent d'apprendre les techniques nécessaires pour affronter les difficultés de l'hiver. Ces camps doivent être préparés soigneusement afin que les campeuses ne courent aucun danger. Suivez la réglementation locale. Assurez-vous que les campeuses ont des vêtements, un matériel de couchage et un abri qui leur tiendront chaud.

Camp familial

Les relations entre membres de la famille peuvent être affermies et les expériences spirituelles peuvent être partagées quand les jeunes filles campent avec leur famille. Les informations figurant dans ce manuel peuvent servir pour les camps familiaux comme pour les camps des jeunes filles.

Traditions de camp

Les traditions de camp peuvent aider les jeunes filles à se sentir unies, à acquérir le sentiment de leur valeur individuelle et à développer leur engagement envers l'Évangile. Les activités, les chants, les Écritures, les habitudes ou les idées qui se répètent chaque année de camp en camp peuvent devenir des traditions. Revoyez les traditions de votre camp pour vous assurer qu'elles contribuent à affermir le témoignage des jeunes filles.

Boussole

(Voir « Orientation », p. 61).

Réunions spirituelles

(Voir « Expériences inspirantes », p. 68).

Saynètes

Les saynètes constituent de bonnes activités de camp ou de randonnées. Elles doivent avoir un thème. Les histoires tirées des Écritures et les paraboles, les scènes tirées de l'histoire de l'Église, les vertus pour les jeunes filles ou le thème du camp peuvent servir de base aux saynètes. Assurez-vous que toutes les saynètes sont choisies soigneusement, bien répétées, édifiantes et appropriées.

Conscience de l'environnement

On respectera le cadre dans lequel se déroule un camp des Jeunes Filles : montagnes, désert, bord de mer, campagne, jungle ou ville. Toutes les campeuses ont la responsabilité de contribuer à prendre soin de l'environnement. Avant votre arrivée, renseignez-vous sur le secteur où se déroulera le camp. Les Autorités locales pourront fournir des renseignements sur la végétation, la vie naturelle, les sources, le feu ou les consignes de sécurité. Entraînez-vous aux techniques de camp et de divertissements qui préserveront le secteur et mettez-les en application. Avant de quitter la région, remettez le lieu de campement dans l'état où vous l'avez trouvé.

Pour aider les campeuses à apprendre à respecter l'environnement :

- Informez-vous plus sur la beauté de la terre, sur sa création et sur son Créateur.
- Comprenez que nous avons la responsabilité de veiller sur la création divine (voir D&A 104:13).
- Assumez la responsabilité personnelle de protéger l'environnement de la pollution et d'une mauvaise utilisation.
- Enseignez le respect de l'environnement par l'exemple.

Pour aider les campeuses à protéger l'environnement et à le remettre en état :

- Contribuez à la protection des plantes et des animaux en voie de disparition.
- Prévoyez la bonne manière de se débarrasser des ordures.
- Retracez ou marquez un sentier.
- Aidez à préserver la pureté d'un cours d'eau, d'une mare ou d'un lac.
- Réparez les installations du camp.
- Plantez des arbres.
- Empêchez l'érosion.
- Apportez votre aide par un projet de recherche sur l'environnement.
- Établissez un sentier de nature.
- Installez des bouées ou des poteaux pour délimiter les zones de sécurité pour un port, un front de mer ou une plage.
- Mettez en oeuvre des projets dans un parc de la ville, dans un jardin botanique ou dans un zoo.

Consultez toujours les autorités et les services locaux et travaillez en collaboration avec eux. Ces services peuvent

vous proposer des projets qui sont de la plus grande utilité, instruire les jeunes filles et leur apporter leur soutien.

Feux

Protection contre les incendies

Il est important de savoir comment préparer, allumer et éteindre les feux sans danger. Prenez contact avec le service approprié pour obtenir les consignes de lutte contre les incendies de la région dans laquelle vous campez. Le personnel de ce service acceptera peut-être de rencontrer les jeunes filles pour leur enseigner les consignes de sécurité contre le feu. En voici quelques-unes :

1. N'allumez jamais de feu sans la permission du propriétaire du terrain. S'il s'agit de réserves, de forêts et de parcs domaniaux suivez les réglementations locales.
2. Apprenez les techniques de lutte contre les incendies avant de partir en camp.
3. Immédiatement après votre arrivée dans le camp, apprenez où se trouve le matériel de lutte contre les incendies. Assurez-vous que vous savez vous en servir.
4. Quand le règlement permet de faire un feu à découvert, préparez-en un dans un espace à découvert où il y a de la terre, des pierres, du sable ou au moins deux mètres de distance jusqu'aux arbres, buissons ou bois mort les plus proches. N'installez jamais de feu contre un arbre couché, contre une grosse bûche ou contre une souche dont les racines s'enfoncent dans la terre.

5. Dégagez le terrain sur un rayon de deux mètres autour du feu en enlevant les feuilles et l'herbe sèches, les brindilles ou les aiguilles de pin. Remettez ces éléments en place quand vous avez éteint définitivement votre feu. Creusez un trou au centre. Les pierres absorbent la chaleur ; elles peuvent servir pour border le trou. Évitez les pierres calcaires, le schiste ou les pierres contenant de la moisissure parce qu'elles risquent d'exploser quand on les chauffe. Dans les secteurs où pousse de l'herbe, enlevez l'herbe et ses racines avec une pelle et entassez-la dans un endroit humide et ombragé. Quand le feu a été éteint, remplacez-la et arrosez-la afin qu'elle continue à pousser.
6. Ne préparez pas de feu plus grand que nécessaire. Les feux de cuisson doivent être juste assez grands pour chauffer la nourriture. De trop grands feux gâchent le combustible, sont difficiles à maîtriser et il est difficile d'y préparer la cuisine.
7. Gardez la maîtrise des feux. Il doit y avoir des moyens de lutter contre le feu (eau, sable et pelles, etc.) à portée immédiate.
8. Ne vous éloignez pas du feu et surveillez-le attentivement. Ne laissez jamais de feu sans surveillance et n'allez jamais vous coucher avant d'avoir complètement éteint le feu.
9. Éteignez complètement le feu avant de quitter le secteur (voir instructions p. 33).

Ramasse de quoi alimenter le feu

Ramasse de l'allume-feu, du petit bois et du combustible avant de commencer à préparer un feu. Installe la pile de bois suffisamment près du feu

pour que cela soit pratique, mais assez loin par mesure de sécurité.

L'allume-feu se compose de morceaux de bois ou de végétation plus longs mais pas plus épais qu'une allumette. De fines branches, des fagots de parties supérieures de buissons ou d'herbes, des morceaux de pin, de fines parties d'écorce et des feuilles séchées.

Le petit bois consiste en des rameaux et des branches secs d'une trentaine de centimètres de long et d'une épaisseur allant d'un peu supérieure à celle de l'allume-feu jusqu'à celle du pouce. On peut fendre des morceaux de bois plus épais pour faire du petit bois. Le petit bois doit être suffisamment sec pour casser quand on le plie. Les morceaux de bois qui plient sans se casser sont probablement verts et difficile à brûler.

Le gros combustible comprend des morceaux de bois plus importants que le petit bois, y compris d'assez grosses bûches, selon l'utilisation du feu.

Types de feu

Le type de feu que tu prépares dépendra de l'utilisation que tu veux en faire.

Feu en pyramide

Fais un feu en pyramide pour commencer tous les autres genres de feu. Il est utile avec un four réflecteur parce qu'il fait une flamme haute.

Pour préparer un feu en pyramide, mets une grosse poignée d'allume-feu au centre de l'emplacement du feu. Entoure l'allume-feu de morceaux de

petit bois disposés de manière à ce que les extrémités des morceaux orientées vers le haut se touchent comme les poteaux d'une tente d'Indien. Dispose les morceaux de bois plus gros à la manière des poteaux d'une tente d'Indien, autour du petit bois. Laisse un petit espace sur le côté de la tente indienne, face au vent, afin que l'air puisse atteindre le milieu du feu. Avec une allumette passée par ce trou, allume l'allume-feu au centre. La flamme gagnera le petit bois puis les bûches. On peut ajouter des bûches selon les besoins. Le feu doit rester contact et chaque pièce de bois doit toucher les autres.



Feu entrecroisé

Un feu entrecroisé est utile quand tu as besoin d'un lit épais de cendres comme pour la cuisson au four, pour faire griller des saucisses sur bâton et pour la cuisson dans une feuille d'aluminium. Comme il dure longtemps, ce feu est également bon pour les programmes de feu de camp. Pour faire un feu entrecroisé, fais d'abord un petit feu en pyramide entre deux grosses bûches. Sur les deux grosses bûches, pose plusieurs couches entrecroisées de bûches eu-dessus du feu en pyramide. Allume

le feu en pyramide. Les bûches entrecroisées chaufferont et prendront feu.



Feu en étoile

Le feu en étoile est parfois appelé le « feu du paresseux » parce qu'on pousse simplement les bûches dans le feu à mesure qu'elles brûlent. Commence par un feu en pyramide. Quand il brûle bien, dispose des bûches en étoile autour du feu. Pousse ces bûches dans le feu quand c'est nécessaire. Utilise ce feu pour obtenir une chaleur lente, comme cela est nécessaire pour cuisiner avec une marmite ou un trépied.



Extinction des feux

Feux de camp

Éteins les feux de camp normaux en les recouvrant de terre ou en les arrosant d'eau.

Pour éteindre un feu de camp avec de la terre :

1. Laisse le feu diminuer d'intensité.
2. Sépare les bûches qui se consomment, mais garde-les à proximité.

3. Mets de la terre sur les braises et les cendres pour étouffer le feu. Continue de remuer les braises et les cendres jusqu'à ce qu'elles soient éteintes.
4. Assure-toi que le feu est complètement éteint en plaçant ta main au-dessus des cendres pour vérifier si tu sens de la chaleur. Ajoute encore de la terre si c'est nécessaire.
5. Quand le feu est froid, recouvre l'endroit de terre. Remplace les touffes d'herbe avec leurs racines que tu as dégagées. Laisse l'endroit comme si personne n'y était passé.

Pour éteindre les feux de camp avec de l'eau :

1. Mouille le pourtour du feu.
2. Asperge le feu avec de l'eau. Ne verse pas de l'eau sur le feu car la vapeur qui s'ensuivrait risquerait de te brûler.
3. Éparpille les braises avec un bâton.
4. Asperge à nouveau les braises avec de l'eau. Retourne les bûches qui rougeoient et mouille-les de tous les côtés.
5. Verse de l'eau sur le feu et remue jusqu'à ce qu'il ne reste que des cendres détremées.
6. Assure-toi que le feu est complètement éteint en plaçant ta main au-dessus des cendres pour vérifier si tu sens de la chaleur. Ajoute encore de l'eau si c'est nécessaire.
7. Quand le feu est froid, recouvre l'endroit de terre. Remplace les touffes d'herbe avec leurs racines que tu as dégagées. Laisse l'endroit comme si personne n'y était passé.

Feux accidentels

Si un feu se déclare accidentellement :

1. Fais avertir les pompiers locaux.

2. Utilise immédiatement l'équipement de lutte contre les incendies.
3. Si une tente prend feu ou si un feu se déclare près d'une tente, enlève les piquets de la tente. On peut venir à bout d'un feu qui a pris à une tente sans piquets en piétinant la tente ou en jetant de l'eau sur elle, mais une tente dressée brûlera rapidement.
4. Suis les instructions de tes dirigeants. Si tes vêtements commencent à brûler, roule-toi par terre ; enveloppe-toi dans une couverture, un sac de couchage ou une serviette ; ou bien jette-toi dans l'eau. Ne court pas. Le fait de courir attise le feu.

Si la graisse prend feu pendant que tu cuisines, verse du sel, du bicarbonate de soude, de la farine ou du sable dessus. Ne verse pas d'eau sur de la graisse enflammée. Dans la mesure du possible, éteins la flamme en la recouvrant avec un couvercle métallique, ou utilise un petit extincteur.

Allumer un feu sans allumettes

Silex et acier

En cas d'urgence, beaucoup de campeurs ont sur eux un silex et un morceau d'acier. Il est possible d'acheter un petit équipement dans un magasin d'articles de sports. Tu peux aussi trouver du silex dans ta région. Le silex est une roche très dure avec des angles très vifs que l'on peut parfois trouver dans les graviers utilisés sur les routes. D'autres types de roches très dures peuvent aussi produire des étincelles. Teste-les en les

frappant avec un morceau de métal, comme le dos d'un canif fermé ou comme un outil en acier.

Pour allumer un feu à l'aide d'un silex et d'acier, forme un nid dans de la paille de fer ou de la charpie de tissu. C'est ce qui attrapera l'étincelle. Ajoute quelques morceaux d'allume-feu très fin et protège-le du vent. Frappe le silex avec la pièce d'acier jusqu'à ce que des étincelles mettent le feu à l'allume-feu. En soufflant sur les étincelles, tu attises la flamme. Ajoute progressivement de l'allume-feu et du petit bois.



Loupe

Une loupe ou une paire de lunettes avec des verres épais peut aussi servir pour allumer un feu si le soleil brille bien. Positionne le verre de manière à ce qu'il concentre les rayons du soleil en un point sur ton allume-feu. Il devrait rougeoyer en quelques minutes. Souffle doucement sur la flamme et ajoute progressivement de l'allume-feu.

Imperméabiliser les allumettes

Conserve les allumettes dans des boîtes étanches. Range-les en plusieurs endroits en cas de pluie ou d'accident.

Premiers secours

Les renseignements sur les premiers secours contenus dans ce manuel ne traitent pas de tous les cas de premiers secours. Consulte la documentation locale pour plus d'informations, si nécessaire et pour avoir les renseignements les plus récents.

Les premiers secours constituent une part importante de l'autonomie. En connaissant les techniques de secourisme, tu peux être prête en cas d'accident, où qu'il se produise, au camp, à la maison, à l'école et à l'église.

Les premiers secours sont les premiers soins donnés à la victime d'un accident. Porter secours répond à trois objectifs essentiels :

- Écarter les dangers de mort.
- Protéger la victime d'autres dangers.
- Obtenir l'aide médicale appropriée.

Tu trouveras ci-après quatre mesures essentielles à prendre en cas d'accident. Prends-les dans l'ordre où elles sont citées.

1. Traite immédiatement les cas où la vie de la victime est en danger. Les cas les plus graves sont l'interruption de la respiration, l'absence de pouls, une forte hémorragie, l'étouffement et l'empoisonnement par voie buccale.
2. Envoie quelqu'un téléphoner ou chercher de l'aide. Donne au personnel médical tous les renseignements sur le lieu de l'accident et l'importance des blessures.
3. Traite chaque victime de l'accident comme si elle était en état de choc.

4. Examine la victime pour voir si elle a d'autres blessures pouvant nécessiter des premiers soins.

Tu trouveras ci-dessous de plus amples renseignements sur ces mesures à prendre :

1. Traite les cas où la vie de la victime est en danger

La plupart des accidents que tu rencontreras seront sans gravité. Tu devras très souvent apporter les premiers soins. Cependant, les cinq situations suivantes constituent un danger pour la vie. Tu dois procéder rapidement aux premiers soins appropriés sans quoi la victime risque de mourir.

Arrêt de la respiration

De nombreux accidents peuvent arrêter la respiration : noyade, asphyxie dans un bâtiment en feu, foudroiement ou électrocution. Pour sauver une victime qui ne respire plus, il faut porter secours immédiatement. Le cerveau ne peut survivre qu'environ quatre minutes sans oxygène avant de subir de graves lésions. A température normale, on peut survivre de dix à douze minutes sans air.

Si tu es témoin d'un accident, vérifie si la victime respire. La poitrine se gonfle-t-elle et retombe-t-elle ? Quand tu mets ton oreille près de la bouche et du nez, entends-tu ou sens-tu l'air exhalé ? Sinon, commence immédiatement à faire de la respiration artificielle :

Étape 1. Ouvre les voies respiratoires de la victime. Pour ce faire, assure-toi

que la victime est allongée sur le dos. Renverse-lui la tête de sorte que le menton pointe en l'air. Soulève-lui le menton d'une main et appuie-lui sur le front en lui pinçant les narines de l'autre main.

Étape 2. Prends profondément ta respiration. Ouvre grand la bouche et pose-la hermétiquement sur celle de la victime. Souffle-lui dans la bouche pour remplir ses poumons. Regarde si sa poitrine se gonfle. Si la victime est un enfant, colle hermétiquement ta bouche sur sa bouche et sur son nez ; souffle alors doucement.

Étape 3. Enlève la bouche et inspire de nouveau profondément. Vérifie que la poitrine de la victime retombe.

Répète les étapes 2 et 3 toutes les cinq secondes pour une victime de plus de neuf ans, toutes les trois secondes pour une victime de neuf ans et moins.

Si la poitrine de la victime ne se gonfle pas, c'est que l'air n'atteint pas ses poumons. Essaie de lui renverser davantage la tête de sorte que la langue ne lui bloque pas les voies respiratoires, applique la méthode de Heimlich (voir p. 36). Puis reprends calmement les étapes 2 et 3.

N'abandonne pas. Continue la respiration artificielle jusqu'à ce qu'une personne ayant des compétences médicales te dise d'arrêter ou jusqu'à ce que cela devienne impossible de continuer.

Absence de pouls

Les accidents qui coupent la respiration peuvent aussi interrompre les battements cardiaques. La réanimation cardio-pulmonaire te permet de remettre en marche les battements cardiaques. La réanimation cardio-pulmonaire doit être enseignée soigneusement par une personne compétente. Tu dois maîtriser cette technique avant d'essayer de l'utiliser.

Premièrement, assure-toi que la personne est étendue sur le dos et que sa tête n'est pas plus haute que son cœur. Dégage-lui les voies respiratoires comme expliqué pour la respiration artificielle, et fais-lui deux respirations artificielles.

Mets deux ou trois doigts sur le cou de la personne dans le sillon entre la trachée et le muscle et prends son pouls. Si tu ne sens aucun pouls, repère la partie inférieure du sternum. Mets le bas de la paume d'une main sur le sternum, à deux largeurs de doigts au-dessus du bas du sternum. Mets la deuxième main sur la première.

Agenouille-toi près de la victime, les épaules au-dessus de tes mains et les coudes droits et bloqués. Doucement et régulièrement, presse vers le bas en gardant les doigts dégagés des côtes de la victime. Applique suffisamment de force pour enfoncer le sternum de deux centimètres et demi à cinq centimètres. Presse vers le bas de 80 à cent fois par minute. Compte à haute voix pour établir un rythme : « Un et deux

et trois et quatre. » Toutes les quinze compressions, donne deux coups de respiration artificielle à la victime.

Après avoir fait quatre fois le cycle de quinze compressions et de deux respirations artificielles, vérifie que le pouls et la respiration de la victime sont revenus. Si le pouls n'est pas revenu, fais deux fois la respiration artificielle et recommence les compressions. Continue pendant plusieurs minutes avant de révéifier le pouls. Si le pouls fonctionne mais pas la respiration, fais la respiration artificielle à la victime.

Une personne peut avoir besoin de réanimation cardiovasculaire à la suite d'une crise cardiaque. Voici les symptômes d'une crise cardiaque :

- Sensation de pression, d'étouffement, d'obstruction ou de douleur derrière le sternum. La sensation peut irradier jusqu'aux épaules, aux bras, au cou, à la mâchoire et au dos. Elle peut durer deux minutes ou plus et elle peut être intermittente. Elle n'est pas forcément forte. Une douleur vive ou lancinante ne signale généralement pas une crise cardiaque.
- Transpiration inhabituelle, par exemple, même dans une pièce fraîche.
- Nausée avec envie de vomir.
- Respiration courte.
- Sensation de faiblesse.

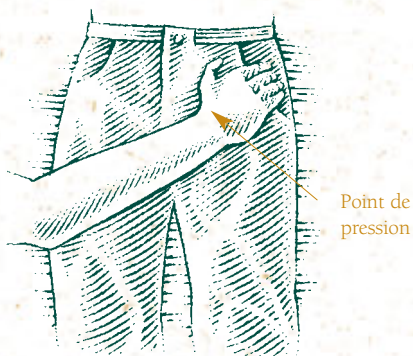
Si une personne manifeste l'un de ces signes, faites-la asseoir ou s'allonger, dans la position qui lui paraît la plus confortable. Fais-la soigner dès que possible, en suivant les étapes pour obtenir de l'aide, qui figurent en page 37.

Surveille continuellement la personne. Si son cœur s'arrête, fais-lui une réanimation cardio-vasculaire.

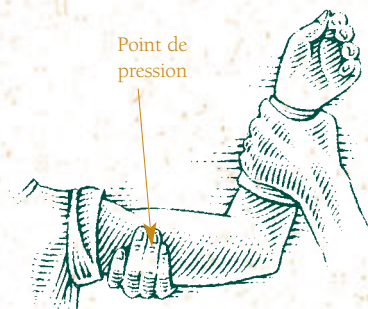
Forte hémorragie

Si quelqu'un souffre d'une forte hémorragie, il faut interrompre l'hémorragie dès que possible. Si le sang sort par saccade, c'est qu'une artère a été sectionnée.

Si la blessure est sur un bras ou une jambe, on peut contrôler l'hémorragie provenant d'une artère coupée en comprimant l'artère contre l'os à l'un des quatre points de compression. Si l'hémorragie est située sur une jambe, presse l'artère avec la main contre l'os du bassin à l'endroit indiqué par l'illustration.



Si l'hémorragie est située sur un bras, comprime l'artère avec les doigts contre l'os du bras à l'emplacement signalé par la flèche.



Si le sang ne sort pas par saccade ou si les points de compression sont inutilisables, recouvre la plaie d'un tampon, d'un grand mouchoir, d'un foulard, d'une chemise ou de tout autre vêtement. Presse fort pour interrompre l'hémorragie. Le fait de soulever le bras ou la jambe blessée au-dessus du niveau du corps t'aidera à contrôler l'hémorragie. Si le tampon s'imprègne de sang, ne le déplace pas. Mets un autre tampon sur le premier et continue d'appuyer. Quand tu as arrêté l'hémorragie, noue fermement le tampon sur sa place avec tout ce qui est disponible.² Recours à des soins compétents.

Étouffement

Des aliments sont bloqués dans la gorge comme un bouchon prisonnier d'une bouteille en plastique. Rien ne peut rentrer, mais si tu presse la bouteille de la bonne manière, le bouchon va sortir brusquement.

Pour aider quelqu'un qui étouffe et qui ne peut pas respirer, utilise la méthode de Heimlich. Passe derrière la victime et passe les bras autour de sa taille. Joins les mains en plaçant la jointure d'un pouce juste au-dessus du nombril. D'un mouvement brusque de compression, relève les mains en passant à l'intérieur de la cage thoracique. La nourriture doit se décoincer. Dans le cas contraire, répète plusieurs fois cette manœuvre.

Si la victime est très forte, enceinte ou inconsciente, les compressions thora-

ciques seront plus efficaces. Mets-toi à califourchon sur la personne allongée sur le sol. Place une main sur l'autre entre le nombril et la cage thoracique. Comprime huit fois la main fortement dans l'abdomen juste au-dessous du sternum. Vérifie la bouche de la victime en te servant d'un doigt en crochet. Enlève tout ce qui l'obstrue et sois prête à commencer la respiration artificielle.

S'il t'arrive de t'étouffer avec de la nourriture et de ne plus pouvoir respirer, mets les mains à ta gorge. C'est le signe universel pour indiquer que l'on étouffe et quelqu'un risque de venir t'aider. Tu peux pratiquer la méthode de Heimlich sur toi-même en poussant ton poing dans la partie supérieure de l'abdomen. Tu peux aussi t'appuyer sur le dossier d'une chaise et te l'appliquer fortement contre l'abdomen.



Empoisonnement par la bouche

De nombreux produits se trouvant à la maison et au camp sont des poisons. Des champignons, des moisissures, des baies et des feuilles sont vénéreux quand on les avale. Ne mange aucune

plante sauvage à moins d'être tout à fait sûre qu'elle est inoffensive.

Si quelqu'un s'empoisonne, trouve un téléphone aussi rapidement que possible ainsi que la boîte ou le produit qui a causé l'empoisonnement. Appelle un centre anti-poison, un service médical d'urgence ou un médecin et suis les instructions qui te sont données. Traite la victime pour état de choc et contrôle souvent sa respiration. Ne donne rien par voie buccale à moins que cela ne t'ait été conseillé par un médecin compétent.

Prends le récipient qui contenait le produit et fais vomir la victime. Cela aidera le médecin à reconnaître le poison et à donner le traitement approprié.

2. Envoie quelqu'un chercher du secours

En cas d'urgence, va si possible vers un téléphone. La plupart des villes ont un poste de police, une équipe de secouristes, une brigade de pompiers et un service d'ambulances. En France, on peut appeler ces services en composant le 18. Dans la plupart des pays tu peux obtenir de l'aide en composant le n° de l'opérateur.

Pour usage personnel, fais la liste des numéros de téléphone d'urgence que tu peux appeler dans ton secteur. Tu pourras y inclure :

- La police
- Les pompiers
- Les ambulances

- Le médecin traitant
- Le centre anti-poison
- Des parents ou des voisins
- Un service de secourisme ou les urgences

Les dirigeants emporteront au camp une liste des numéros de téléphone d'urgence de la ville la plus proche du camp.

Quand tu signales un cas d'urgence, parle lentement et clairement. Dis qui tu es et décris brièvement ce qui s'est passé et la gravité des blessures ou du problème. Dis précisément où tu te trouves. Attends les questions ou les instructions.

Si tu n'es pas à proximité d'un téléphone et que tu ne peux pas appeler à l'aide, vois si la victime peut marcher seule ou en étant soutenue jusqu'à une route. Quand les blessures sont graves, fais des signaux de détresse (voir p. 67) ou envoie deux personnes demander de l'aide si c'est possible. Assure-toi que quelqu'un reste avec la victime.

3. État de choc

Une personne peut entrer en état de choc après un accident. L'état de choc consiste en un affaiblissement brusque résultant de la douleur, de la peur et parfois d'une hémorragie. Les symptômes de l'état de choc sont la confusion du comportement, la grande rapidité ou lenteur de respiration ou du pouls ; la faiblesse dans les bras ou dans les jambes ; la fraîcheur et la moiteur de la peau ; la pâleur et la colo-

ration bleue de la peau, des lèvres et des ongles ; la dilatation des pupilles.

Traite chaque victime d'accident pour état de choc. Une blessure provoque toujours un certain état de choc, mais la victime peut ne pas être affectée immédiatement. La rapidité des premiers secours peut empêcher l'entrée en état de choc grave.

Demande à la victime de s'allonger par terre. Si tu ne crains aucune blessure à la tête ou au cou, ni aucune fracture aux jambes, mets la personne sur le dos et soulève-lui les pieds de 25 à 30 centimètres. Si la personne vomit, mets-la sur le côté. Si elle a de la peine à respirer, mets-la sur le dos, la tête et les épaules relevées.

Maintiens le corps à température normale. S'il fait chaud, fais de l'ombre à la personne. S'il fait froid, place des couvertures ou des sacs de couchage sous elle et recouvre-la avec. Si la victime est consciente, fais-lui boire un peu d'eau.

Ne laisse jamais une personne accidentée seule. La peur et l'incertitude peuvent augmenter l'état de choc. Parle-lui d'une voix calme. Même si elle paraît inconsciente, la victime t'entend.

Si la victime perd connaissance, garde-la allongée jusqu'à ce qu'elle se remette. Desserre les vêtements serrés autour du cou et surélève-lui les pieds. Si elle ne reprend pas immédiatement connaissance, fais appel à un médecin compétent.

Si tu te sens mal toi-même, assois-toi, mets la tête entre les deux genoux et lève les jambes.

4. Traitement d'autres blessures

Morsures d'animaux

Si la morsure d'un chien, d'un chat, d'un rat ou de n'importe quel animal à sang chaud a fait une plaie ouverte à la peau, ce n'est pas une blessure anodine. L'animal peut avoir la rage, maladie mortelle qui se propage par la salive. La seule manière de savoir si un animal a la rage est de le capturer et de le garder en observation. Si quelqu'un se fait mordre par un animal, il faut lui apporter les premiers soins, puis des soins plus compétents et ensuite appeler la police et d'autres autorités pour qu'elles essaient de capturer l'animal.

Pour apporter les premiers soins, lave la morsure avec beaucoup de savon et d'eau afin d'enlever la salive. Recouvre la blessure d'un bandage stérile et conduis la victime chez un médecin.

Ampoules

Les ampoules aux pieds sont très souvent dues aux chaussures qui ne sont pas exactement de la bonne taille ou qui sont neuves et raides. Le fait de travailler sans gants peut provoquer des ampoules aux mains. Fais tes chaussures ou tes bottes neuves en les portant à la maison avant de les utiliser pour la randonnée. Une paire de chaussettes fines portées sous des chaussettes plus épaisses réduira le frottement contre tes pieds.

Si tu sens des points d'échauffement apparaître sur tes pieds pendant la marche, arrête immédiatement et traite-les avant qu'ils ne deviennent des ampoules. Pour lutter contre les échauffements ou les ampoules, lave-toi les pieds et les autres zones affectées avec du savon et de l'eau. Découpe un pansement capitonné en forme d'auréole et place-le sur ton pied, avec le trou sur l'ampoule. Découpe plusieurs auréoles et colle-les sur la première. Si tu n'as pas de pansement capitonné, tu peux découper le coin d'un tapis de sol en mousse et lui donner la forme d'une auréole. Maintiens-les en place au-dessus de l'ampoule avec du sparadrap. Quand tu reprendras la marche, le pansement en forme d'auréole réduira la pression sur l'ampoule et l'empêchera probablement d'éclater.

Si tu crois qu'une ampoule va s'ouvrir, stérilise une épingle à la flamme d'une allumette. Perce l'ampoule près du bord et presse le liquide qu'elle contient. Protège la blessure de la pression à l'aide d'un pansement en auréole et maintiens-la propre à l'aide d'un bandage stérile.

Brûlure

Lorsqu'une brûlure est étendue, la personne entrera généralement en état de choc. Apporte les premiers soins pour l'état de choc et pour la brûlure.

Brûlure au premier degré. Avec les brûlures légères et les coups de soleil, la peau devient rouge. Trempe la zone

brûlée dans de l'eau fraîche ou verse de l'eau dessus jusqu'à la douleur s'atténue ou disparaisse. Puis applique un pansement humecté et maintenu par un bandage non serré. Quand tu n'as pas d'eau, applique un pansement propre et sec.

Brûlure au deuxième degré. Si des cloques apparaissent, la brûlure est plus grave. Ne crève pas les cloques. Cela aggraverait la situation en entraînant une plaie ouverte. Si les cloques ne sont pas percées, trempe la partie brûlée dans l'eau fraîche jusqu'à ce que la douleur diminue. Applique ensuite un pansement humecté et maintenu par un bandage non serré. N'applique pas de crème, d'onguents ni d'eau vaporisée.

Brûlure au troisième degré. Les blessures plus graves peuvent détacher la peau. La chair sera carbonisée par endroit. Si de nombreuses terminaisons nerveuses sont endommagées, la douleur peut être réduite. N'essaie pas d'ôter les vêtements ; ils risquent de coller à la chair. N'applique ni crème, ni onguent, ni eau vaporisée. Enveloppe la victime d'un drap propre et, si la température est fraîche, recouvre-la d'une couverture. Conduis-la de toute urgence à l'hôpital car sa vie est en danger.

Gelures graves

Gelures. Si tu es en plein air par temps froid, sois attentive aux signes de gelures. Les oreilles, le nez, les doigts ou les pieds peuvent devenir

engourdis. Des tâches blanches ou grisâtres peuvent apparaître sur les oreilles, le nez ou les joues.

Dans ce cas, rentre la victime dans une tente ou un bâtiment chaud et réchauffe la partie gelée du corps. Si une oreille ou une partie du visage est gelée, demande à la personne d'ôter un gant et de couvrir la partie gelée de sa main chaude. Demande-lui de mettre une main gelée sous l'aisselle, contre la peau nue. Si elle a les orteils gelés, demande-lui de poser les pieds nus contre la peau chaude de ton estomac ou sous ton aisselle. Ne frotte pas ni ne masse pas de la peau gelée.

Tu peux aussi réchauffer une partie du corps gelée en la maintenant dans de l'eau tiède ou en l'enveloppant dans une couverture chaude. Quand la partie du corps redevient chaude, demande à la personne de remuer les doigts ou les orteils. Conduis-la chez le médecin.

Hypothermie. Quand tu entends dire que quelqu'un est mort de froid, il se peut que la personne soit morte d'hypothermie. L'hypothermie survient quand le corps perd plus de chaleur qu'il ne peut en produire.

Quand quelqu'un souffre d'hypothermie, il commence par avoir froid, par se sentir fatigué et irritable. S'il ne reçoit pas d'aide, il se met à frissonner. Les frissons s'amplifient soudain. La personne n'arrive pas à réfléchir clairement pour prendre soin d'elle-même. Elle peut trébucher et tomber.

Si elle continue à perdre de la température, les frissons s'arrêteront et la personne sera proche de la mort.

L'hypothermie menace tous ceux qui ne sont pas vêtus suffisamment chaudement par temps froid. Le vent, la pluie et la fatigue accentue le risque. Il n'est pas nécessaire que la température ambiante soit inférieure à zéro. Un randonneur vêtu légèrement et surpris par une ondée froide et par le vent court un grand risque d'hypothermie.

Prévies l'hypothermie en portant suffisamment de vêtements pour rester au chaud et au sec. Si le mauvais temps te surprend dans la nature, dresse ta tente et mets-toi dans ton sac de couchage. Mange beaucoup et bois beaucoup. Surveille les autres personnes de ton groupe pour voir si elles présentent des signes de froid, de faim et d'irritabilité.

Si quelqu'un manifeste des signes d'hypothermie, agis immédiatement. Rentre la victime ou dresse une tente. Enlève-lui ses vêtements humides et mets-la dans un sac de couchage sec. Si l'hypothermie est avancée, la victime ne réussira pas à se réchauffer. Le sauveteur doit lui aussi se mettre en sous-vêtements et entrer dans le sac de couchage afin que le contact corps contre corps puisse réchauffer lentement la victime. Ne donne rien à manger à une victime inconsciente. Assure-toi qu'une victime d'hypothermie reçoit des soins professionnels.

Note: La température d'un nageur diminue régulièrement dans de l'eau plus froide que la température du corps. Le frissonnement qui en résulte est le début de l'hypothermie. Si tu commences à frissonner dans l'eau, sors de l'eau et couvre-toi. Fais de l'exercice pour te réchauffer.

Coupures et égratignures

Les coupures et les égratignures sont des plaies cutanées et même les plus légères doivent être désinfectées afin d'enlever les germes qui pourraient causer une infection.

Pour les petites coupures et égratignures, nettoie la plaie en la lavant avec du savon et de l'eau. À la maison, utilise beaucoup d'eau directement du robinet. En randonnée ou en camp, utilise de l'eau de ta gourde ou d'un cours d'eau propre. Laisse sécher la plaie ; puis applique un pansement adhésif.

Pour les coupures plus importantes, lave la plaie avec beaucoup de savon et d'eau. Laisse-la sécher ; puis protège la blessure de tout contact avec de la terre en la recouvrant d'une compresse de gaze stérile. Maintiens la compresse de gaze en place à l'aide de bande adhésive ou d'un bandage triangulaire, d'un grand mouchoir ou d'un foulard plié en bandage long (voir page 43). Si tu n'as pas de compresse de gaze, plie un morceau de tissu propre en compresse.

Fractures

Une fracture *simple sans déplacement* d'os est une fracture qui n'a pas entraîné

de plaie ouverte. La victime se plaindra d'une douleur autour de la fracture. Elle ne voudra pas que l'on déplace la partie blessée. Un bras ou une jambe cassés peuvent paraître de travers ou raccourcis. La partie peut enfler et la victime souffrir d'un état de choc.

Une fracture ouverte ou avec déplacement présente les mêmes symptômes, mais en plus, la partie pointue de l'os cassé a traversé la chair et la peau.

Le grand risque quand on traite mal une fracture est de transformer une fracture simple en fracture ouverte ou d'aggraver encore la fracture. Les fractures graves peuvent rendre une personne infirme ou même mettre sa vie en danger. Il est important d'agir sans se tromper et plus important encore de ne pas faire ce qu'il ne faut pas.

Voici ce que tu dois faire et ce que tu ne dois pas faire lorsque tu apportes les premiers soins pour des fractures :

- Laisse la victime allongée en la bougeant le moins possible de l'endroit où tu l'as trouvée. Installe-la confortablement en plaçant des couvertures, des sacs de couchage ou des vêtements sous elle et sur elle.
- Traite les cas où il y a danger de mort : arrêt de la respiration, absence de battement cardiaque ou hémorragie grave. Si le sang jaillit par saccade d'une blessure, arrêtez-le en appuyant sur un point de compression (voir page 36) au lieu d'appuyer directement sur un os cassé.
- Traite l'état de choc.
- Appelle immédiatement un docteur, une équipe de secours d'urgence ou une ambulance.

- Ne mets pas la victime dans une voiture pour la conduire d'urgence à l'hôpital. Cela risque de transformer une fracture simple en fracture ouverte.

- N'essaie pas de replace l'os ; c'est le travail du médecin.

En cas d'urgence extrême, tu risques d'avoir à déplacer la victime avant l'arrivée de secours médicaux. Dans ce cas, soutiens le membre cassé en l'immobilisant dans une attelle bien matelassée. Place l'attelle avant de déplacer la victime ! Ne déplace pas la victime avant la pose complète de l'attelle à moins que la victime ou les sauveteurs ne courent un danger immédiat à cet endroit.

Pour plus de renseignements sur la pose de bandages, d'écharpes et d'attelles, voir en page 43.

Clavicule ou épaule cassée : Il est inutile de poser une attelle. Mets l'avant-bras en écharpe, la main relevée d'environ huit centimètres au-dessus du coude. Immobilise le bras contre le côté du corps par un large bandage en cravate. Assure-toi que le bandage n'arrête pas la circulation sanguine dans le bras.

Fracture de l'avant-bras ou du poignet : Utilise des attelles suffisamment longues pour immobiliser le poignet, l'avant-bras et le coude. Mets le bras avec l'attelle en écharpe avec le pouce vers le haut et la main légèrement plus haute que le coude. Sers-toi d'un bandage en cravate pour maintenir le bras contre le côté du corps. Le corps lui-même tiendra lieu d'attelle.



Fracture du bras : Fixe une attelle à l'extérieur du bras. Mets l'avant-bras en écharpe. A l'aide d'un bandage en cravate, fixe le bras contre le côté du corps.



Fracture de la jambe : Applique deux attelles, chacune étant assez longue pour aller du milieu de la cuisse jusqu'à après la cheville. Place les attelles des deux côtés du membre blessé et noues-les ensemble à quatre endroits ou plus.



Fracture de la cuisse : Applique une attelle sur l'extérieur de la jambe allant du talon à l'aisselle, et une autre à l'intérieur de la jambe allant du talon à l'entrejambe. Attache les attelles ensemble. Utilise quatre liens autour

des attelles et de la jambe et trois attelles autour de la partie supérieure de l'attelle extérieure et du corps. Les muscles de la cuisse sont assez forts pour tirer les extrémités cassées de l'os de la cuisse dans la chair. Cette technique ne peut donc servir que pour parer à une urgence jusqu'à ce que les services médicaux puissent intervenir. Le patient ne doit pas être déplacé sur une longue distance sans attelle de traction. Les ambulances disposent de ces attelles, qui peuvent être fabriquées par des gens ayant reçu une formation de secourisme poussée.



Risques en cas de chaleur

L'exposition à la chaleur amène le corps à travailler pour rester frais. Parfois, le système de refroidissement du corps est surmené, ce qui cause l'épuisement. Ou alors il se bloque complètement, ce qui entraîne un coup de chaleur. Le bon sens t'aidera à te protéger des problèmes de la chaleur. Bois beaucoup de liquide. Repose-toi à l'ombre quand tu es trop chaud. Si le temps est chaud, fais des travaux et des jeux physiques moins durs.

Épuisement dû à la chaleur.

L'épuisement dû à la chaleur frappe une personne qui se trouve à l'extérieur ou

dans une pièce surchauffée. Voici les symptômes :

- Visage blême avec des sueurs froides sur le front. Le corps entier peut se sentir frais et moite de transpiration.
- La respiration est faible.
- Nausée et envie de vomir.
- Pupilles dilatées.
- Maux de tête et vertige.

Place la victime dans un endroit frais et à l'ombre. Place-la sur le dos et relève-lui les pieds. Desserre ses vêtements. Évente-la et pose-lui des vêtements frais ou humides sur le corps. Donne-lui à boire par petites gorgées.

Insolation. L'insolation est généralement due à l'exposition au soleil et peut entraîner la mort. La température du corps de la victime monte rapidement. Obtiens immédiatement des soins qualifiés. Les symptômes sont les suivants :

- Visage rouge et très chaud. La peau est souvent sèche, mais si la victime s'est beaucoup agitée, elle pourra être recouverte de sueur.
- Pupilles très petites.
- Respiration lente et bruyante.
- Pouls rapide et fort.
- Perte de connaissance possible.

Place immédiatement la victime dans un endroit frais et ombragé. Place-la sur le dos avec la tête et les épaules relevées. Mets-la rapidement en sous-vêtements. Recouvre-la, surtout la tête, de serviettes, de chemises ou de vêtements mouillés. Asperge-les d'eau ou tords-les dans l'eau froide pour qu'ils

restent frais. Prépare-toi à tout moment à commencer la respiration artificielle.

Piqûres d'insectes

Piqûres non venimeuses. Les piqûres de certains insectes (araignées, aoûtats, tiques et autres) peuvent être douloureuses. Certaines peuvent causer une infection.

En cas de piqûres d'insectes, soulage la douleur en appliquant de l'eau glacée ou un tampon d'eau froide sur la partie piquée. Si le dard d'une abeille ou d'une guêpe est encore dans la peau, dégage-le avec l'ongle ou le bord d'une lame de couteau.

Les tiques sont de petits insectes avec une carapace, qui enfouissent leur tête dans la peau. Protège-toi en portant un pantalon et des manches longues quand tu te déplaces et que tu campes dans des forêts et des champs infestés par les tiques. Boutonne ton col et fourre ton bas de pantalon dans tes bottes ou tes chaussettes. Examine chaque jour tes vêtements et ton corps, surtout les parties poilues de ton corps. Enlève toutes les tiques que tu trouves. Une tique a besoin d'une heure ou plus pour s'attacher à quelqu'un. Si la tique s'est attachée à toi, prends-la avec une pince à épiler et retire-la doucement de ta peau. Si tu tortilles la tique ou si tu l'arraches d'un coup sec, la tête risque de se détacher et de rester dans ta peau. Quand la tique est enlevée, nettoie l'endroit de la piqûre avec du savon et de

l'eau. Une lotion à la calamine peut épargner des démangeaisons.

Les aoûtats sont de petits insectes qui s'incruster dans la peau et qui causent des démangeaisons et des rougeurs.

Essaie de ne pas gratter les piqûres d'aoûtats. Tu seras peut-être soulagée en recouvrant les piqûres de lotion à la calamine ou en appliquant du verni à ongle clair.

Piqûres et morsures venimeuses.

Certaines personnes sont très allergiques aux piqûres d'insectes et d'araignées. Si elles sont piquées, elles peuvent se trouver dans un état dangereux appelé anaphylaxie. Cet état cause un gonflement des tissus de la gorge qui bloque le passage de l'air et la personne risque des troubles respiratoires. Les personnes qui savent qu'elles sont allergiques aux piqûres et aux morsures doivent emporter le médicament dont elles ont besoin au cas où elles seraient mordus ou piqués.

Si quelqu'un n'a pas le remède nécessaire ou s'il a été piqué par une latrodecte ou veuve noire ou par une mygale :

- Envoie quelqu'un chercher un médecin.
- Assure-toi que la victime continue à respirer. Fais la respiration artificielle si besoin est.
- Si la piqûre est sur un bras ou une jambe, pose immédiatement un garrot au-dessus de la piqûre. Utilise une bande de tissu, un grand mouchoir ou un foulard plié pour un

bandage en cravate (voir p. 43).

Serre-le uniquement pour bloquer le sang dans la peau. Tu dois pouvoir glisser ton doigt sous le bandage. Si le membre enfle du fait de la piqûre, desserre le garrot.

- Conserve le bras ou la jambe plus bas que le corps.
- Applique une compresse froide ou de la glace dans un tissu sur la piqûre.
- Traite pour état de choc.
- Expédie la victime d'urgence pour qu'elle reçoive des soins professionnels.

Piqûres de méduses

Certaines méduses ont des milliers de cellules urticantes sur leurs tentacules. Quand on touche ces cellules, elles sécrètent un venin qui cause une douleur vive.

Si quelqu'un se fait piquer par une méduse, lave la zone affectée avec de l'ammoniaque dilué ou de l'alcool à 90 %. Expédie la victime d'urgence pour qu'elle reçoive des soins professionnels. Les gens allergiques aux méduses peuvent entrer en état de choc profond sans avertissement.

Saignements de nez

Une hémorragie nasale paraît grave mais ne l'est généralement pas. La plupart des hémorragies nasales s'arrêtent en quelques minutes. Demande à la victime de se redresser et de se pencher légèrement en avant pour empêcher le sang de couler dans la gorge. Presse sur la narine qui saigne. Applique un tampon humide sur le nez et sur le visage.

Autres piqûres

Les piqûres peuvent aussi être dues à des épines, des échardes, des clous, des hameçons et des couteaux. Elles peuvent toutes faire entrer les germes du tétanos dans la blessure qui est difficile à désinfecter.

Les premiers soins consistent à retirer le corps étranger, puis à presser doucement autour de la plaie. Nettoie la blessure au savon et à l'eau. Applique un bandage stérile et conduis la personne chez le médecin. Un vaccin contre le tétanos peut s'avérer nécessaire.

Si quelqu'un a été blessé par un hameçon, coupe la ligne et laisse un médecin enlever l'hameçon de la chair. En camp, tu peux le faire toi-même. D'abord, fais ressortir le cran hors de la peau et dégage-le avec une pince à épiler, avec un coupe fil ou même un coupe-ongle. Puis dégage le crochet sans cran de la blessure.

Irritations cutanées dues aux plantes

Le poison de certains lierres, chênes et sumacs est contenu dans la sève huileuse qui parcourt toute la plante. Si l'on touche ces plantes, des rougeurs risquent d'apparaître sur la peau causant des démangeaisons. Par la suite des cloques peuvent se former.

La sève des plantes vénéneuses met environ vingt minutes à se fixer à la peau. Si tu croie avoir touché une plante empoisonnée, rince immédiatement la peau au savon et à l'eau ou à

l'eau seulement si tu n'as pas de savon. Une lotion à la calamine peut soulager la démangeaison. Essaie de ne pas te gratter. Enlève la sève qui reste en lavant les vêtements qui sont entrés en contact avec les plantes vénéneuses (pour plus d'information sur les plantes vénéneuses, voir p. 58).

Morsures de serpents

Les serpents inoffensifs et les serpents venimeux peuvent mordre quand ils se sentent en danger. La morsure d'un serpent non venimeux requiert seulement les premiers soins ordinaires pour les petites plaies. Les serpents sont des animaux à sang froid et ne peuvent donc pas inoculer la rage.

Les premiers soins pour la morsure d'un serpent venimeux sont plus compliqués et doivent être donnés sans retard :

- Demande à la victime de s'allonger et de placer la partie mordue plus bas que le reste du corps. Garde la calme et sereine.
- Place un garrot 5 à 10 centimètres au-dessus de la morsure pour ralentir la propagation du venin. Serre-le juste assez pour que tu puisses difficilement passer les doigts entre la bande et la peau. Si la partie mordue enfle, desserre la bande.
- Traite la victime pour état de choc.
- Obtiens immédiatement des soins spécialisés. Si tu sais quelle espèce de serpent a piqué la victime, dis-le au médecin.

Escarbille dans l'œil

Si quelqu'un a reçu une escarbille dans l'œil, demande-lui de cligner des yeux et les larmes éjecteront peut-être l'objet. Si cela ne fonctionne pas, tire la paupière supérieure sur la paupière inférieure. La paupière inférieure peut dégager l'escarbille. Ou si l'objet se trouve sous la paupière inférieure, pose le pouce sur la peau juste en dessous de la paupière et tire la doucement vers le bas. Soulève l'escarbille avec un morceau de gaze stérile ou un mouchoir propre. Si cela ne fonctionne pas, recouvre l'œil d'un tampon de gaze et envoie la personne recevoir des soins professionnels.

Foulure à la cheville

Si tu te tords la cheville, les tendons et les ligaments de ta cheville risquent de trop s'étirer, ce qui entraîne une foulure.

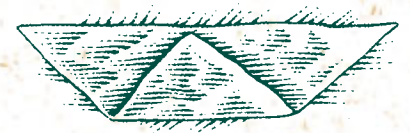
Pour traiter une cheville foulée, ne retire pas la chaussure. Elle maintiendra la cheville. Pour plus de protection, noue un bandage sous la chaussure et autour de la cheville. Si tu ne portes pas de chaussure, allongeois-toi. Soulève la jambe et mets des serviettes froides et humides autour de la cheville pour réduire le gonflement. Évacue la personne pour qu'elle reçoive des soins professionnels.



Bandages, écharpes et attelles

Bandage en cravate

Un bandage en cravate sert à maintenir un tampon de gaze ou de tissu ou une attelle en place. Fabrique-le en pliant un bandage triangulaire, un grand mouchoir ou un foulard. Tu peux utiliser un morceau de tissu plié en triangle. Replie la pointe en direction du grand côté. Finis le pliage en repliant deux fois le bas sur le haut.



Écharpe

Fabrique une écharpe à l'aide d'un bandage triangulaire, d'un grand mouchoir, d'un foulard ou d'un morceau de tissu. Sers-t'en pour soutenir une main, un bras ou une épaule blessé. Tu peux faire un nœud simple dans le grand angle du triangle pour aider à retenir le bras de la victime.

Place le bandage sur la poitrine avec le nœud au coude du bras blessé et une extrémité par-dessus l'autre épaule. Ramène l'autre extrémité vers

l'épaule. Noue les deux extrémités derrière le cou afin que la main se trouve légèrement plus haut que le coude.



Attelle

On peut fabriquer une attelle avec n'importe quel matériau rigide qui peut être attaché à un membre cassé afin d'empêcher l'os cassé de se déplacer et de déchirer les tissus. Elle doit être plus longue que l'os fracturé. Rembourre l'attelle de tissu doux.

Utilise n'importe quel matériau qui se trouve à proximité. Pour l'attelle, utilise des planches, des mâts de tente, des branches, des bâtons de marche, des bâtons de ski, des manches de pelle, du carton épais, des journaux pliés ou des magazines.

Pour le rembourrage, sers-toi de vêtements, de couvertures, d'oreiller ou de papier froissé. Grâce au rembourrage, les attelles s'adaptent mieux et la victime souffre moins.

Attache ensemble les attelles au moyen de bandages triangulaires, de grand mouchoir, de foulards, de bandes de vêtements ou de ceintures.

Regarde autour de toi. Vois dont tu disposes et qui pourrait servir d'attelles, de rembourrage et de liens.

Déplacement de personnes blessées

Il faut faire très attention quand on déplace une personne blessée. Une personne gravement blessée doit être déplacée par quelqu'un qui apporte les premiers soins uniquement en cas d'extrême urgence et, dans ce cas, uniquement quand les premiers soins ont été donnés et quand des attelles ont été posées sur les fractures éventuelles. La victime d'un accident qui risque d'avoir un traumatisme à la nuque, dans le dos ou à la tête ne doit être déplacée que sous la direction d'un médecin qualifié. Utilise les méthodes suivantes pour déplacer des personnes blessées.

Soutien pour la marche

Une personne qui a subi un accident mineur et qui se sent faible peut être soutenue pour marcher. Passe l'un de ses bras par-dessus ton épaule et tiens la personne par le poignet. Mets ton bras libre autour de sa taille.



Transport par une seule personne

La meilleure méthode consiste à porter la personne sur ton dos. Agenouille-toi devant elle, ton dos contre son

ventre. Passe le bras sous ses genoux pour la soulever. Quand tu te relèves, garde le dos droit et soulèves la personne en redressant les jambes. Tire-lui les mains par-dessus tes épaules et tiens-les devant ta poitrine.



Transport par deux personnes

Utilise cette méthode quand une victime est inconsciente. Les deux porteurs s'agenouillent des deux côtés de la victime. Chacun glisse un bras sous le dos de la victime et l'autre sous ses cuisses. Les porteurs se prennent par le poignet et par l'épaule et se relèvent avec la victime entre eux.



Siège à quatre mains

Deux personnes peuvent transporter une victime consciente par cette méthode. Chaque porteur saisit son poignet droit de la main gauche. Les deux porteurs saisissent ensuite le poignet de l'autre de leur main libre, comme indiqué. La victime s'assied sur leurs mains et passe les bras autour des épaules des porteurs.



Transport dans une couverture

S'il est nécessaire de déplacer quelqu'un d'une pièce pleine de fumée, mets-la sur une couverture et tire-la vers l'extérieur en rampant sur les mains et les genoux. S'il y a deux sauveteurs, une personne peut rester à l'extérieur pour appeler à l'aide. Sauf si la visibilité est bonne, n'entre jamais dans une pièce pleine de fumée. Reste à l'extérieur et appelle à l'aide.

Brancards

S'il est nécessaire de déplacer la victime sur une distance assez importante ou si ses blessures sont graves, il faut utiliser un brancard. On peut fabriquer un brancard d'urgence à l'aide d'une porte, d'une courte échelle, d'une barrière, d'un drap ou d'une planche de contreplaqué ou d'un autre matériau.

Pour fabriquer un brancard, commence par deux bâtons plus long que la victime. Sers-toi de jeunes arbres résistants, de manches d'outils, d'avirons ou de piquets de tente. Boutonne deux ou trois chemises ou manteaux à l'envers, les manches à l'intérieur, puis passe un bâton dans toutes les manches droites et un autre dans toutes les manches gauches ou sers-toi de couvertures, d'une tente ou d'un sac de couchage dont les coutures des coins inférieurs sont ouvertes.

Sauvetage

Tu apportes les premiers secours quand un accident s'est produit. Mais parfois, une personne doit être secourue avant que l'on ne puisse traiter les blessures. Utilise les méthodes suivantes pour secourir les gens.

Rappelle-toi que tu n'es d'aucun secours à la victime d'un accident si tu deviens toi aussi une victime. N'essaie pas de sauver quelqu'un de la noyade, d'une électrocution ou d'une autre situation dangereuse à moins de pouvoir le faire sans danger pour toi.

Incendie

Beaucoup de gens meurent chaque année dans des incendies. Tu peux contribuer à sauver quelques-unes de ces vies en passant à l'action dès que tu vois un bâtiment en feu.

D'abord, fais tout ton possible pour avertir les gens de sortir du bâtiment. Crie, frappe sur les portes, sonne aux

portes ou déclenche l'alarme d'incendie. N'entre pas toi-même dans un bâtiment en feu. Tu risques d'être entouré par la fumée ou prisonnière des flammes.

Appelle ensuite la brigade des pompiers. Pendant que tu attends de l'aide, vois si tu peux faire quelque chose d'autre, par exemple calmer une victime effrayée ou diriger la circulation.

Vêtements en feu

Les vêtements d'une personne peuvent prendre feu à cause d'un feu de camp, d'huile qui brûle, d'essence ou autre. L'instinct pousse la victime à courir mais c'est la pire des choses à faire. Le feu ne s'éteint pas quand on court, cela attise les flammes.

Si une personne a ses vêtements en feu, précipite-toi vers elle et saisis-toi d'elle si c'est nécessaire pour l'allonger au sol. Puis roule-la doucement en étouffant les flammes de la main. Fais attention que tes vêtements ne prennent pas feu. S'il y a une couverture, un sac de couchage ou un tapis à portée de la main, enveloppe la victime dedans pour étouffer les flammes. Quand le feu est éteint, procède aux soins pour état de choc et pour brûlures.

Électrocution

Après une tempête, quelqu'un peut buter sur une ligne électrique qui est tombée par terre. Une personne installant une ligne électrique peut être électrocutée. De vieilles lignes électriques peuvent aussi être la cause d'une électrocution.

Si quelqu'un est en contact avec une ligne électrique dans une maison, coupe le courant en appuyant sur le bouton du compteur général ou prends le fil là où il n'est pas dénudé ni mouillé et arrache-le de la prise.

Si tu ne sais pas où se trouve le compteur général et que tu ne peux pas débrancher la ligne électrique, tu dois détacher le fil de la victime. Pour ce faire, trouve un drap, une serviette sèche, entoure-en le fil avec et détache le fil de la victime. Ou pousse-le à l'aide d'une planche de bois, d'un bâton de marche ou même d'une cuiller en bois.

Si tu ne peux pas déplacer le fil, sers-toi du drap, du tissu pour déplacer la victime. Ne touche pas la victime à moins qu'elle ne soit plus en contact avec le fil !

Sois très prudente s'il y a de l'eau par terre. Elle peut conduire un courant mortel à partir d'un fil qui se trouve par terre. S'il y a de l'eau, coupe le compteur ou appelle la police ou la brigade des pompiers.

Après le sauvetage, Vérifie que la victime respire et si son cœur bat. Prépare-toi à faire la respiration artificielle ou la réanimation cardio-vasculaire.

Si la personne est en contact avec une ligne à l'extérieur, *n'essaye pas de la sauver toi-même*. Appelle la compagnie de distribution de l'électricité, la police ou la brigade des pompiers.

Noyade

Tu peux te prendre en charge dans l'eau si tu es bonne nageuse. Pour aider quelqu'un d'autre qui risque de se noyer, tu dois apprendre les techniques de sauvetage. Même entraînée, n'essaie jamais de sauver quelqu'un de la noyade en nageant si tu peux le faire autrement. Les méthodes les moins dangereuses consistent à tendre quelque chose vers la victime, à lui jeter quelque chose ou à aller vers elle sur un objet flottant.

1. *Tendre*. La plupart des noyades interviennent à proximité du rivage. Essaie de sauver la victime en tendant la main, le pied, une perche, une branche, une pagaie de canoë, une serviette, une chaise-longue ou n'importe quel objet dont tu disposes.
2. *Jeter*. Jette une bouée circulaire, un matelas gonflable, une ceinture de sauvetage ou un ballon de plage. Ou jette-lui une corde dont tu tiens une extrémité.
3. *Aller vers la victime sur un objet flottant*. Quand tu ne peux pas sauver la victime en lui tendant ou en lui jetant quelque chose, essaie d'aller vers elle sur un objet flottant : un bateau à rames, un canoë, une planche à vagues ou une planche de surf.
4. *Nager*. Si tout le reste te fait défaut, dans des situations extrêmes, il se peut que tu doives nager vers quelqu'un qui se noie. Ne tente jamais de nager pour sauver une victime à moins d'être bonne nageuse ! Une tentative de sauvetage est très épuisante. Elle peut te mettre en danger de te noyer. N'y va que si tu as pratiqué les méthodes de sauvetage. Une personne en train de se noyer se débat pour avoir la vie sauve. Par

peur ou par panique, elle risque de s'accrocher à toi. Si tu ne sais pas comment procéder, elle risque de te faire couler.

Beaucoup de gens se noient après être tombés dans l'eau quand la glace sur un lac, une rivière et un fleuve s'est cassée. Passe rapidement à l'action si tu es témoin de cela, mais reste vigilante ! Ne te précipite pas sur la glace, tu risquerais de passer à travers, toi aussi. Essaie plutôt de trouver un moyen sans danger de sauver la victime.

Essaie de l'atteindre du bord avec une perche, une branche, un manteau ou une corde. Fais une boucle à la corde pour que la victime y glisse le bras. Utilise un nœud de chaise (voir p. 55). Sans la boucle, la victime risque de ne pas pouvoir s'y accrocher. Sur les lacs prévus pour le patinage, tu trouveras peut-être une échelle de sauvetage. Pousse la sur la glace jusqu'à ce que la victime puisse en attraper une extrémité.

Si tu dois aller toi-même sur la glace, répartis ton poids autant que possible sur la surface. Allonge-toi sur le ventre et rampe sur la glace jusqu'à ce que tu sois assez proche pour jeter une corde à la victime ou pour l'atteindre avec une échelle ou une perche. Quand elle l'a saisie fermement, sors-la lentement.

En dernier ressort, si des sauveteurs sont à proximité, formez une chaîne humaine. Rampe sur la glace tandis qu'une personne te tient par les chevilles et qu'une autre s'accroche aux

siennes. Attrape la victime par les poignets et fais marche arrière en rampant.

Dès que la victime est sur le rivage, mets-la dans un abri chaud et traite-la contre l'hypothermie (voir p. 39). Si elle ne respire plus, commence la respiration artificielle.

Trousse de premiers secours

Chaque camp doit être en possession d'une trousse complète de premiers secours. Les articles suivants sont recommandés :

- 1 manuel de premiers secours
- 1 petite bouteille d'eau oxygénée.
- Des tampons d'ouate
- 10 tampons de coton imprégné d'alcool à 90°
- 10 gros tampons antiseptiques
- 2 inhalations à l'ammoniaque
- 25 tampons stériles de 5 centimètres sur 5 centimètres
- 100 pansements plastiques (2 centimètres sur 7,5 centimètres)
- 2 pansements de 13 sur 23 centimètres
- 1 bouteille de bain oculaire d'un décilitre
- 1 bandage triangulaire d'un mètre de long
- 2 compresses de 10 centimètres sur 20
- 1 rouleau de Sparadrap
- 1 pince à épiler
- 1 bande de gaze de 5 centimètres sur 6 mètres
- 1 paire de ciseaux

- 2 paquets de glace instantanée
- 40 bandages doigtiers
- 10 pansements adhésifs en papillon (grand format)
- 10 pansements adhésifs en papillon (petit format)
- 20 coton-tiges
- 1 savon antiallergique (25 centilitres)
- 1 protection jetable pour bouche à bouche

- 2 gants plastiques souples

Chaque campeuse doit avoir une petite trousse de premiers soins. Elle peut contenir les articles suivants :

- Des pansements en auréole pour les ampoules
- Quelques pansements adhésifs
- Quelques rouleaux de Sparadrap
- Quelques tampons de gaze stérile de 5 X 5 centimètres

Chaque campeuse doit garder, dans un endroit facile d'accès, une grande compresse de gaze pour arrêter une forte hémorragie.

(Les renseignements de premiers secours contenus dans ce manuel sont adaptés du *Boy Scout Handbook*, 1990, utilisé avec l'aimable autorisation des Boy Scouts of America).

Activités de premiers secours

Relais de bandage

Divisez les jeunes filles en équipes et demandez à chacune un type particulier de bandage à faire sur une personne qui est à proximité. On pourra deman-

der à chaque jeune fille de faire un type de bandage différent. La première personne de chaque équipe se précipite et fait le bandage sur la victime, puis revient en courant vers son groupe. La deuxième personne court vers la victime, enlève le bandage et fait celui qui lui a été attribué. La première équipe dont tous les membres ont fait leur bandage est gagnante.

Premiers secours pour catastrophe simulée

Demandez aux dirigeantes de se cacher à différents endroits autour du camp, jouant le rôle de victimes de blessures multiples. Placez divers articles de premiers secours utilisés pour traiter les blessures à côté de chaque dirigeante. Divisez les campeuses en groupes de deux ou de trois et donnez à chaque groupe des indices sur l'endroit où se trouve l'une des victimes. Chaque groupe doit trouver la victime qui lui est attribuée, lui administrer les soins appropriés et la ramener au poste de premier secours.

Nourriture et diététique

Nourriture

Quand les gens campent, leurs besoins en eau et en nourriture changent. Le fait d'être en plein air augmente les besoins en eau du corps. Que les campeuses soient en camp ou en randonnée, prévoyez que chacune ait au moins deux litres d'eau ou d'autres

boissons par jour. (Les autres boissons peuvent inclure du jus de fruits ou du lait.) Les campeuses peuvent avoir besoin de quatre litres d'eau si elles se dépensent vraiment beaucoup.

La plupart des journées de camping sont très actives. Les campeuses auront besoin d'aliments nourrissants et de repas équilibrés pour apporter de l'énergie nécessaire à une activité accrue et pour conserver la température normale du corps. Les ragoûts, les sandwichs et les pâtes sont de bons aliments pour le camp. Pour la marche, fournissez une alimentation légère et énergétique, fruits secs, fruits séchés et aliments à base de céréales, friandises, fruits frais, viande séchée et jus de fruit. Lorsque vous prévoyez les repas pour le camp, rappelez-vous d'avoir des repas qui peuvent être préparés rapidement et d'autres que vous pouvez utiliser quand vous avez plus de temps.

Activités de sensibilisation à la diététique

Cette activité aidera les jeunes filles à comprendre les bienfaits d'une bonne alimentation et leur apprendra qu'elles peuvent choisir de manger d'une manière diététique. Fournissez un morceau de fruit, du papier et un crayon à chaque personne. Demandez à chacune d'inscrire le nom de ses dix aliments favoris. Quand elles l'ont fait, demandez-leur :

- D'entourer les aliments dont elles pourraient se passer le plus facilement pendant un an.
- De mettre le signe plus (+) devant chaque aliment qui est nutritif.
- De mettre le signe moins (-) devant chaque aliment qui contient beaucoup de calories et peu d'éléments nutritifs.
- De mettre un astérisque (*) devant chaque aliment qui contient peu de calories.
- De mettre un signe (✓) devant les aliments qu'elles mangent trop et trop souvent.
- De mettre le chiffre 5 devant les aliments qui n'auraient pas figuré sur leur liste, il y a cinq ans.
- De mettre la lettre D devant les aliments qui sont bons pour leurs dents et la lettre M pour ceux qui sont mauvais.
- De mettre la lettre C devant les aliments qui sont bons pour leur cœur et N devant ceux qui ne le sont pas. Demandez ensuite aux jeunes filles:
- Au cours de cet exercice, avez-vous appris quelque chose sur vos décisions concernant la nourriture ?
- Votre liste comporte-t-elle des aliments variés, comme le pain ou les céréales, les fruits ou les légumes, les produits laitiers et la viande ou d'autres aliments qui apportent des protéines ?
- Votre alimentation est-elle équilibrée ?
- Suite à cet exercice, y a-t-il quelque chose que vous souhaitiez changer dans vos habitudes alimentaires ?

Lisez Doctrine et Alliances 89 ensemble et discutez de ce que le Seigneur nous dit d'éviter et des aliments qu'il nous conseille de manger. Discutez de l'effet des présentations des médias sur notre alimentation. Cet effet a-t-il été bénéfique ou nuisible dans la vie des jeunes filles ?

Conservation et préparation des aliments

Au camp, protégez les aliments des animaux, des insectes et de la dégradation. Tout dispositif de réfrigération devrait pouvoir conserver les aliments à moins de 10°.

Fais comme suit pour que les aliments restent sains quand tu les prépares :

- Lave-toi toujours les mains avant de préparer la nourriture.
- Ne laisse pas des personnes enrhumées, ayant des éruptions cutanées ou des coupures manipuler les aliments.
- Garde propres et dégagées les zones de préparation et de service.
- Utilise des ustensiles propres pour la préparation et le rangement des aliments.
- Couvre la nourriture entre les repas pour la protéger de la poussière et des mouches.
- Veille à mettre les denrées périssables au réfrigérateur, surtout celles dans lesquels les bactéries se multiplient rapidement : plat à la crème, sauces, aliments préparés avec des oeufs.

Cuisson

La cuisson au camp peut être amusante, surtout quand tu fais l'expérience de différentes méthodes de cuisson et de différents aliments.

Dans la mesure du possible, utilise des réchauds plutôt que des feux de camp pour la cuisson afin de protéger l'environnement. Si tu cuisines sur un feu, voici diverses méthodes de cuisson que tu peux utiliser.

Marmite

Une marmite est un récipient en fonte à fond plat, à couvercle hermétique et aux poignées solides. On peut s'en servir pour les fritures ou pour faire bouillir des aliments sur les braises. La marmite peut être enfouie dans les braises pour faire des rôtis, pour les ragoûts ou même pour la cuisson au four. Utilise un feu entrecroisé pour faire les braises.

On peut préparer un ragoût en dorant la viande dans la marmite, puis en ajoutant l'eau et les légumes. Enfouis alors la marmite dans un trou avec des braises en-dessous et par-dessus.

Pour cuire en marmite, recouvre l'intérieur du récipient d'une feuille d'aluminium. Mets la nourriture à cuire dans la feuille. Les gâteaux, les pommes, les pâtés et les biscuits peuvent être cuits ainsi. Enfouis la marmite dans un trou avec des charbons dessous et des charbons dessus. Laisse environ la même quantité de temps pour cuire que dans un four normal.



Cuisson dans un trou

Les volailles, le jambon, les rôtis, les pommes de terre et les épis de maïs ou autres légumes peuvent être enveloppés d'une feuille d'aluminium ou mis dans une marmite puis cuits dans un trou.

Le trou doit être deux ou trois fois plus gros que la taille de la marmite ou que la taille totale du paquet de nourriture enveloppée dans l'aluminium. Tapisse le trou de pierres plates. Prépare un feu en pyramide sur les pierres. Quand il brûle bien, prépare un feu entrecroisé dessus. Entretiens ce feu jusqu'à ce que les pierres qui tapissent le trou soient blanches de chaleur. Cela prendra environ une heure.

Enlève les braises avec une pelle et mets la marmite ou la viande enveloppée sur les pierres. Si tu as des paquets de nourriture plus petits, tu peux les poser l'un sur l'autre avec 5 à 8 centimètres de braises entre les couches. Les paquets d'aliments ne doivent pas se toucher. Recouvre le trou de dix à quinze centimètres de terre.

La viande de la taille d'un poulet cuira pendant 3 heures à 3 heures et demie. Un gros morceau de viande, rôti par exemple, pourra être coupé en plus petits morceaux pour réduire le

temps de cuisson. Le temps de cuisson variera selon le genre de bois utilisé et la profondeur des braises. Quand tu utilises une feuille d'aluminium, assure-toi que les coins sont bien repliés pour que le jus ne fuie pas.



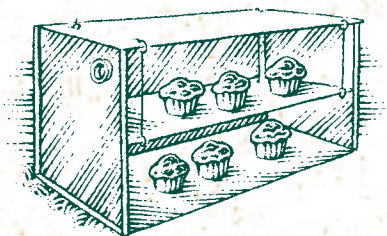
Four réflecteur

Avec un four réflecteur, on se sert de flammes pour cuire la nourriture au lieu de faire des braises. La chaleur des flammes se réfléchit sur les côtés brillants du four et cuit les aliments placés sur une grille dans le four. On peut utiliser un four réflecteur devant une cheminée ou un feu ouvert. On peut régler la température en approchant ou en éloignant le four du feu. On peut cuire des ragoûts, des biscuits, des pizzas et du pain dans ce genre de four. On peut acheter un four réflecteur ou le fabriquer à l'aide d'un gros bidon.

Pour fabriquer un four réflecteur, tu auras besoin du matériel suivant :

1. Un bidon de 20 à 40 litres de forme carrée ou rectangulaire.
2. Une grille ou plaque de pâtisserie ou quelque chose de semblable pour faire l'étagère.
3. Une cisaille
4. Du fil de fer

Découpe un côté du bidon métallique avec la cisaille. Fixe solidement l'étagère au milieu du bidon à l'aide du fil de fer. Quand tu cuisines, mets le plat sur l'étagère.



Foyer de pierres

Pour fabriquer un foyer de pierres, sers-toi de deux pierres plates sur lesquelles tu poseras une marmite ou un poêlon au-dessus du feu. Cette méthode est bonne pour cuire des oeufs, du jambon ou des crêpes. La nourriture posée sur les pierres restera chaude pendant que les autres aliments cuisent. Mets une grille métallique sur les pierres plates afin d'avoir plus de place pour faire cuire les aliments et pour rendre la marmite ou le poêlon plus stable.



Feu de tranchée ou de chasseur

Le feu de tranchée est utilisé pour tout mais convient particulièrement pour la cuisson dans une poêle ou un

poêlon. Dispose deux bûchers parallèlement. Mets un petit morceau de bois sous la bûche qui se trouve du côté d'où vient le vent pour permettre un courant d'air qui attisera le feu.

Prépare ensuite un petit feu entre les bûches pour chaque instrument de cuisine que tu utiliseras. Tu pourras fabriquer un gril au-dessus du feu en entaillant les bûches et en posant des bâtons qui vont d'une bûche à l'autre. Pour une cuisson plus lente, rapproche l'extrémité des deux bûches d'un côté.



Cuisson avec trépied ou à la broche

Sers-toi d'un trépied et d'une broche pour cuire la volaille, le poisson ou d'autres types de viande ou de brochettes. Place deux bâtons fourchus des deux côtés d'un feu en étoile ou d'un feu en pyramide basse. Fais une broche en bois vert. Embroche la viande, et place la broche dans les fourches des bâtons. Arrose souvent la viande en la tournant au-dessus de la chaleur. Si tu peux mettre des appuis sous la broche, accroches-y une bouilloire pour cuire des ragoûts.



Cuisine sans ustensile

On peut préparer de nombreuses sortes d'aliments sans ustensile en utilisant des braises au lieu des flammes. Les braises de bois dur ne donnent pas de goût aux aliments. Les braises de bois tendre risquent de donner un léger goût aux aliments.

Utilise les méthodes suivantes pour cuire le pain sans ustensile :

1. *Braises.* Prépare une miche épaisse de pâte à pain. Mets la pâte dans un lit de braises de bois dur. Recouvre avec d'autres braises et fais cuire pendant dix minutes. Brosse le pain pour le débarrasser de la cendre et mange-le.
2. *Bâton.* Prépare un bloc épais de pâte. Enlève l'écorce de l'extrémité d'un bâton vert de deux à trois centimètres de diamètre. Enroule la pâte autour du bâton. Fais-la cuire sur des braises chaudes en la tournant constamment pour l'empêcher de brûler.
3. *Pierre.* Sers-toi d'une grande pierre plate comme four réflecteur. Dresse la pierre à une quinzaine de centimètres de la flamme. Pose des biscuits sur la pierre et fais-les cuire.

Utilise les méthodes suivantes pour cuisiner de la viande ou du poisson sans ustensile.

1. *Bâton*. Découpe la viande en petits morceaux. Transperce les morceaux à l'aide d'un petit bâton vert. Maintiens la viande au-dessus du feu pour la faire cuire. (Pour avoir une délicieuse brochette, fais alterner morceaux de viande et morceaux de légume sur le bâton.)

2. *Braises*. Prépare un lit de braises de bois dur. Mets une tranche de viande directement sur les braises. Veille à ce que l'air ne passe pas sous la tranche ; elle brûlerait à l'endroit où l'air passe. Quand un côté est cuit, tourne la tranche et cuis l'autre côté.

Utilise les méthodes suivantes pour cuire des légumes sans ustensile de cuisine :

1. *Boue*. On peut enduire de boue et enfouir dans la braise les légumes, par exemple les pommes de terre et les carottes, pour qu'ils cuisent. Fais cuire les pommes de terre pendant trente à quarante minutes. Vérifie que les légumes sont cuits en enfonçant un bâton dedans. Enlève la boue et mange.

2. *Braises*. On peut enfouir les oignons dans la braise chaude. Quand ils sont cuits, enlève les couches extérieures et mange. Le maïs peut être rôti dans les braises. Ouvre les feuilles protectrices et enlève les soies. Referme les feuilles et trempe les épis de maïs dans l'eau. Mets les épis de maïs dans les braises et fais-les cuire pendant environ huit minutes en tournant souvent chaque épi.

3. *Bâton*. Coupe les légumes en petits morceaux. Transperce les morceaux avec un bâton vert. Tiens-les au-dessus du feu pour les faire cuire.

Activités amicales

Bonnes paroles

Fixez du papier sur un chevalet et donnez un marqueur ou un crayon. Disposez les jeunes filles en demi-cercle de manière à ce qu'elles voient le chevalet. Choisissez une jeune fille qui sera la secrétaire. Demandez-lui d'inscrire le nom de l'une des jeunes filles en haut de la feuille. Demandez à chaque jeune fille du cercle d'exprimer une bonne parole qui décrive la jeune fille : par exemple *aimable*, *joyeuse* ou *amicale*. La secrétaire inscrira les mots sur le papier. Quand chaque personne aura répondu, donnez la feuille de papier à l'intéressée. Refaites-le avec chaque jeune fille du groupe. Cette activité peut rendre chacune plus consciente des qualités des autres, qui sont caractéristiques de leur nature divine.

Mains

Toutes les joueuses se tiennent en cercle, épaule contre épaule, et tendent les mains vers le centre. Chacune saisit la main d'une autre dans chacune des siennes. Changez jusqu'à ce que personne ne tienne les deux mains de la même personne.

L'objectif de l'activité est de démêler le nœud sans que les joueuses lâchent les mains qu'elles tiennent. Les joueuses peuvent essayer de se libérer ou bien une seule personne peut choisir de diriger le démêlage. Quand le nœud est

finalement démêlé, les joueuses se trouveront dans un large cercle ou en deux petits cercles conjugués. Certaines jeunes filles seront tournées vers le centre, d'autres vers l'extérieur.

Retrouver l'objet

Disposez les jeunes filles en cercle et donnez à chacune d'entre elles un objet semblable : une orange ou une pomme de terre. Dites-leur qu'elles ont quinze secondes pour examiner leur objet et le connaître aussi bien que possible. A la fin des quinze secondes, demandez-leur de passer l'objet dans leur dos à la personne suivante et de continuer de transmettre les objets jusqu'à ce qu'on leur demande d'arrêter. Demandez à chaque personne de mettre l'objet qu'elle tient au centre du cercle. Demande ensuite à chaque jeune fille de trouver l'objet qu'elle avait reçu au départ.

Quand toutes les jeunes filles ont ramassé un objet, invitez-les à s'asseoir en cercle sur le sol. Invitez chacune d'entre elles à expliquer ce qui lui a permis d'identifier son objet. Expliquez que tout comme les objets sont très semblables mais comportent des caractéristiques qui les rendent uniques, chaque jeune fille a des caractéristiques qui la rendent unique et lui donnent sa grande valeur. Invitez les jeunes filles à discuter de certaines de ces caractéristiques.

Jeux

Concours de techniques de camp

Vous pouvez utiliser des concours pour réviser et pratiquer les techniques que les jeunes filles ont apprises au camp, par exemple préparation d'un feu, nœuds et premiers secours.

Décidez des épreuves à inclure dans le concours et de la manière de diriger et de juger chaque épreuve.

Jeu de l'odorat

Il vous faudra des bandeaux pour chaque joueuse et des objets trouvés en plein air qui ont une odeur distinctive, par exemple pommes de pin fraîches, feuilles de menthe, oranges, citrons, bois brûlé, écorces, feuilles et fleurs. Il vous faudra un récipient pour chaque objet et un papier et un crayon pour chaque participante. Bandez les yeux des participantes et demandez-leur de sentir chaque objet. Puis cachez les objets, enlevez les bandeaux des yeux des participantes et demandez-leur d'inscrire le nom de tous les objets qu'elles ont pu identifier. Félicitez la participante qui a reconnu correctement le plus d'objets.

Jeu des sons

Chaque participante aura besoin d'un papier et d'un crayon. On peut jouer à ce jeu en groupe ou individuellement pendant une randonnée, assises autour du feu ou assises dans la nature la nuit. Les équipes ou les personnes

restent assises en silence pendant cinq ou dix minutes et notent les sons qu'elles entendent pendant ce temps.

Les sons peuvent comprendre l'eau, la pluie, les grenouilles, les oiseaux, les criquets ou le vent dans les feuilles. La personne ou l'équipe qui reconnaît le plus de sons sans se tromper gagne.

Ouvrez l'œil

Donnez un crayon et du papier à chaque participante. Une participante vient dans le groupe en portant autant de vêtements et d'objets que possible en plus de ses vêtements habituels. Elle peut porter une boussole, des jumelles, un bâton de marche, des lunettes de soleil et un poncho.

Dites au reste du groupe de l'observer attentivement et de noter ce qu'elle fait. Elle doit se servir de son imagination pour faire des choses pour les distraire, puis sortir de leur vue.

Dites aux membres du groupe de noter toutes les choses et tous les vêtements qu'elle portait. La personne qui a la liste la plus longue a gagné, et on retire un point pour chaque objet ou vêtement erroné.

Jeux pour jours de pluie

Les jours de pluie sont difficiles à gérer au camp. Un jour, ça va, mais plusieurs jours de pluie de suite risquent de démoraliser les participantes et de leur donner l'envie de rentrer chez elles. Il est important de se préparer pour le mauvais temps. Avant de

partir en camp, prévoyez deux ou trois programmes pour les jours de pluie.

Cross country

Procurez-vous quatre ou cinq objets pour chaque équipe. Les articles doivent être faciles à trouver dans le camp et à peu près semblables pour chaque équipe, bien qu'ils puissent changer de taille et de forme. Divisez le groupe en équipes et choisissez un capitaine pour chacune. Demandez aux équipes de se mettre en colonnes derrière leur capitaine. Sans regarder derrière, chaque chef d'équipe transmet le premier objet par-dessus sa tête à la personne qui est derrière. Cette personne le transmet entre ses jambes à la personne derrière elle. La troisième personne transmet l'objet par dessus sa tête, la suivante entre les jambes, et ainsi de suite jusqu'à la dernière de la ligne qui se précipite au début de la ligne. Elle pose le premier objet, en choisit un autre et recommence. Cela se poursuit jusqu'à ce que la chef d'équipe soit de nouveau au début de la ligne. La première équipe qui a fini a gagné ce jeu. Les objets peuvent aussi être transmis plus d'une seule fois.

Compétition d'athlétisme à l'intérieur pour s'amuser

Divisez le groupe en trois équipes au moins. Choisissez un capitaine pour chaque équipe. Le capitaine choisit les personnes qui doivent participer à chaque course *avant* l'annonce de

chaque course. Les points sont donnés aux équipes comme suit : Première place : 5 points ; deuxième place : 3 points ; troisième place : 1 point.

100 mètres. Mettez des marques au sol montrant le départ et l'arrivée de la course. Demandez à chaque participante de pousser une petite pièce de monnaie d'un côté à l'autre avec un cure-dents. Elles ne peuvent pas faire sauter la pièce avec le cure-dents ; le cure-dents doit toujours toucher la pièce.

200 mètres. Donnez à chaque participante une bande de papier de quatre mètres cinquante. Une participante tient une extrémité de la bande tandis que l'autre coupe le papier en deux dans le sens de la longueur à l'aide des plus petits ciseaux disponibles.

800 mètres. Une personne fait boire un demi verre d'eau à quelqu'un d'autre à l'aide d'une petite cuiller.

Saut en hauteur. Chaque personne mange un grand biscuit à apéritif puis siffle.

Lancer du javelot. Chaque personne lance une plume, une paille à boire ou une paille de balai aussi loin que possible.

Course d'obstacles. Disposez divers obstacles en ligne et laissez les participantes les enjamber pour apprendre où ils se trouvent.

Bandez les yeux des participantes. Puis enlevez sans bruit les obstacles et

demandez aux participantes de parcourir la rangée et évitant les obstacles.

Course de haies. Les participantes marchent le long d'une ligne blanche ou d'un fil en regardant par le mauvais côté de jumelles ou de jumelles de théâtre. Ou elles essaient de courir en marche arrière le long de la ligne sans s'en éloigner.

Course de relais. Chaque personne épluche une pomme et la fait manger à une partenaire.

400 mètres. Suspendez une corde à linge ou une ficelle solide et marquez le départ à une certaine distance de la ligne. Donnez à chaque participante six serviettes en papier et six épingles. Les participantes doivent porter les serviettes une par une et les épingler au fil.

Lancer du poids. Chaque participante se tient sur une chaise et essaie de laisser tomber dix cacahuètes ou dix pinces à linge dans un pot de confiture. Une autre variante consiste à demander aux participantes de jeter un mouchoir en papier ou ballon de baudruche aussi loin que possible.

Journée sens dessous-dessous

Demandez aux campeuses de mettre des vêtements dépareillés à l'envers ou le devant derrière. Prenez votre petit-déjeuner à la place du dîner et votre dîner à la place du petit-déjeuner. Servez les boissons dans les assiettes et la nourriture dans les verres. Mangez avec des couteaux, des fourchettes et

des cuillers déformés. Faites des jeux et donnez les récompenses aux perdantes.

Activités de grande aventure

Les activités de grande aventure peuvent se dérouler pendant le camp ou peuvent être prévues à d'autres occasions. Elles incluent des activités comme de très longues marches, du canoë, de la voile, de la bicyclette, du ski de fond, de la descente en rappel et de l'alpinisme. Elles doivent être prévues soigneusement et surveillées correctement. Les connaissances techniques sont essentielles à la sécurité. On devra peut-être donner des instructions complètes avant d'avoir des activités de grande aventure.

Des activités physiquement exigeantes de ce genre peuvent aider les jeunes filles à prendre confiance en elles et à avoir un sentiment d'accomplissement tout en créant des liens. L'activité choisie dépendra de la situation locale et pourra inclure des jeunes de tous les âges.

Randonnée

Directives pour la randonnée

Les idées suivantes peuvent vous aider à réussir vos randonnées et vos marches :

1. Ne quittez jamais le camp toute seule. Un nombre adéquat de dirigeantes adultes qui savent comment atteindre la destination sans danger doit toujours accompagner le groupe de randonneuses.

2. Les dirigeantes doivent connaître le sentier et doivent se préparer à montrer aux autres les endroits intéressants et les dangers possibles. Elles doivent s'attendre à des surprises et avoir un plan de remplacement.
 3. Chaque personne doit avoir une compagne et rester avec elle durant toute la randonnée. Choisissez un signal de ralliement au cas où quelqu'un se séparerait du groupe.
 4. Portez des vêtements adaptés. Habillez-vous afin d'éviter les coups de soleil. Les chapeaux aident à éviter les coups de chaleur, les coups de soleil et les migraines. Portez des chaussures de randonnée confortables et qui vous protégeront les pieds.
 5. Emportez les objets nécessaires comme une trousse de premiers secours, de la nourriture, de l'eau, une boussole et un canif. Portez-les dans un sac de jour ou dans un sac à dos, ou attachez-les dans un ballot fait d'un foulard ou d'un grand mouchoir fixé à la ceinture. Gardez les mains et les bras libres.
 6. Ne consommez pas de repas lourd avant de commencer une randonnée. Emportez plutôt des fruits secs, des légumes frais, des raisins secs ou des barres de chocolat pour manger sur le parcours.
 7. Ne marchez pas plus vite que la randonneuse la plus lente.
 8. Évitez les risques comme les pierres qui se détachent, les coulées de boue, les falaises, les plantes ou les animaux dangereux. Restez sur les sentiers tracés quand il y en a.
 9. Respectez la propriété des autres. Obéissez aux pancartes « Défense d'entrer ».
 10. Prévoyez de randonner en dehors des routes à grande circulation. Cependant, si vous devez voyager sur une route à grande circulation, restez en groupe, marchez en file indienne, sur le bas-côté et marchez face à la circulation. Comme la marche sur autoroute de nuit est particulièrement dangereuse, ne le fais qu'en cas d'urgence et portez des vêtements blancs si possible.
 11. Prévoyez des haltes en préparant ta randonnée. Distrayez-vous en chantant, en racontant des histoires, en jouant des saynètes ou en observant.
 12. Si vous avez trop chaud quand vous arrivez à destination, ne buvez que de petites gorgées d'eau à la fois.
 13. Si les tiques sont nombreuses dans votre région, prenez les précautions décrites en page 41.
 14. Si un orage menace, remettez votre randonnée à plus tard ou adaptez vos plans pour éviter les dangers de l'orage.
- Préparez une randonnée ou une marche avec un objectif, par exemple aider les campeuses :
1. À découvrir et à apprécier le milieu naturel.
 2. À développer ses talents de dirigeante en préparant, en organisant et en dirigeant les activités sur le parcours.
 3. À se divertir et à se relaxer.
 4. À s'instruire sur des sujets précis comme les formations rocheuses ou la préservation des ressources naturelles.
 5. À renforcer ses liens d'amitié.

Types de randonnées

Randonnée à l'aventure

Divisez les participantes en groupes et demandez à chaque groupe de suivre un itinéraire différent à la recherche de l'aventure. À leur retour, demandez aux jeunes filles de raconter les aventures intéressantes qu'elles ont eues. Félicitez celles qui ont raconté la meilleure histoire. Ces histoires pourraient être mêlées à des champs pour un feu de camp ou une veillée à l'intérieur.

Découverte des oiseaux

Tôt le matin, allez dans un endroit tranquille et retiré et asseyez-vous simplement pour observer et écouter. Essayez d'identifier autant d'oiseaux différents que vous le pouvez.

Randonnée de la coopération

Un groupe de randonneuses part pour une courte randonnée. Elles dessinent une carte de leur itinéraire qui comporte les points de repère et les lectures de la boussole et elles laissent des gâteaux à la fin de l'itinéraire. Puis un autre groupe de randonneuses utilise cette carte pour faire la même randonnée et découvrir les gâteaux. Des petits messages écrits tout le long du parcours pourrait rendre la chose plus amusante. Assurez-vous que les gâteaux secs sont dans une boîte qui les protège des animaux.

Randonnée des exploratrices

Partez en randonnée en terrain inconnu. La randonnée peut avoir lieu dans une région sans piste tracée ou sur des sentiers de traverses peu fréquentés, le long de cours d'eau ou de canaux ou d'autres itinéraires inhabituels. Les dirigeantes doivent bien connaître le secteur. Ce genre de randonnées révèle souvent des beautés ou des centres d'intérêt inattendus.

Randonnée historique

Partez en randonnée dans un secteur d'intérêt historique et préparez un programme soulignant ou remettant en scène l'événement historique.

Découverte de la nature

Partez en randonnée pour découvrir la beauté de la nature dans le secteur de votre camp. Emmenez quelqu'un qui peut reconnaître et commenter les arbres, les plantes, les fleurs et les pierres ordinaires. La découverte de la nature peut comporter plusieurs variantes :

1. Marquez de petites cartes des lettres de l'alphabet et donnez-en une à chaque groupe de campeuses. Demandez-leur de trouver tous les objets qu'elles peuvent dans la nature qui commencent par la lettre qui figure sur leur carte en notant quelque chose d'intéressant à propos de chaque objet.
2. À mesure que la spécialiste de la nature identifie chaque objet (pierre, fleur, etc.), demandez à chaque groupe de trouver un autre objet semblable.

3. Arrêtez-vous de temps en temps en chemin pour tracer un cercle de trois mètres de diamètre environ. Donnez à chaque groupe cinq minutes pour inscrire toutes les choses intéressantes qu'il peut découvrir dans le cercle. On pourra attribuer des points pour la liste la plus complète.

4. Si la randonnée est longue, prévoyez de prendre un repas en chemin. Après le repas, ayez une activité de chants, d'histoires et de jeux sur la nature.

Prévoyez d'inclure une diversité d'activités en veillant à protéger la beauté de la nature et sans laisser de débris en chemin.

Randonnée nocturne

Commencez la randonnée nocturne au crépuscule. Avant le départ, lisez Moïse 2:1-31 et discutez brièvement de la création de la terre et des cieux. Demandez aux campeuses d'emporter chacune une serviette ou une couverture pour s'asseoir et une lampe torche. Pendant qu'elles marchent, demandez-leur d'observer et d'écouter la nuit. À mesure que la nuit tombe, les dirigeantes doivent donner à chaque randonneuse un numéro et se compter souvent pour s'assurer que tout le monde est présent. Assurez-vous que les campeuses restent ensemble et qu'elles se déplacent lentement et précautionneusement.

Prenez un long itinéraire vers une aire dégagée. Demandez à chacune de s'asseoir. Aidez les jeunes filles à identifier plusieurs constellations. Laissez

un moment de silence pour méditer sur la beauté des créations de Dieu et sur le témoignage qu'elles rendent. Invitez les campeuses à exprimer leurs pensées après cet instant de tranquillité. Demandez-leur d'inscrire leurs sentiments dans leur journal après leur retour au camp.

Randonnée sous la pluie

Faites une randonnée pendant ou après une averse et observez comment la pluie souligne la beauté des fleurs, des feuilles ou des toiles d'araignée, par exemple. Sentez la pluie. Observez les flaques et au ciel et remarquez ce que les animaux font pendant qu'il pleut.

Randonnée au soleil levant ou au soleil couchant

Allez en randonnée vers un beau paysage et tenez une courte réunion spirituelle pendant le lever ou le coucher du soleil. Cela pourra être l'une des occasions les plus mémorables du camp.

Randonnée d'épreuve et d'erreur

Cette randonnée pourrait constituer une bonne activité de suivi à une randonnée dans la nature. Décidez à l'avance de l'itinéraire et préparez des directives pour chaque groupe. Inscrivez les directives afin que les groupes aient à identifier correctement des objets dans la nature pour décider quel itinéraire prendre. Par exemple, si l'itinéraire commence sous un arbre, la directive pourrait indiquer : « Si cet arbre est un cornouiller, faites neuf pas

droit devant, mais si c'est un orme, faites deux pas dans la direction d'une souche recouverte de mousse. Si vous marchez dans la bonne direction, vous trouverez des champignons. Si ce sont des amanites phalloïdes, qui servent à fabriquer du poison anti-mouche, faites encore dix pas droit devant. Si ce sont des morilles, faites quinze pas sur la gauche. »

Autres activités

La situation locale peut ne pas vous permettre de faire des randonnées. Par exemple, votre camp peut se dérouler dans un endroit où il n'y a pas de sentier de randonnée, ou bien les handicaps physiques des jeunes filles peuvent ne pas leur permettre de faire de randonnée. Cependant, il est important que les jeunes filles prennent conscience de leur environnement, où qu'ait lieu leur camp. Tout environnement a sa beauté.

Il est possible de prévoir une marche en ville ou dans le quartier pour aider les jeunes filles à découvrir les beautés de leur environnement et prendre conscience de leur responsabilité de protéger leur environnement. On pourra faire des marches pour voir des sites historiques dans le secteur, pour observer les changements dans le quartier au fil des années et pour apprendre comment vous pouvez embellir l'endroit.

Couteaux

Entretien

Pour prendre soin de ton couteau, suis ces consignes :

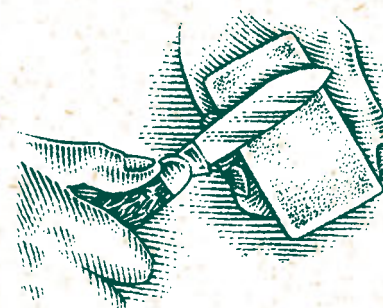
1. Garde ton couteau propre, sec et sans rouille.
2. Applique de temps en temps quelques gouttes d'huile fluide sur les articulations du couteau et les plats de la lame.
3. N'utilise pas ton couteau pour couper des matériaux qui endommageraient le fil de la lame (métal, brique et autres surfaces dures). Avant de commencer à couper un morceau de bois, vérifie qu'il ne contient pas de clou et d'autres choses de ce genre.
4. N'appuie pas sur le côté large de la lame et n'utilise pas la lame pour faire levier. Tu risquerais de la casser.
5. Garde ton couteau éloigné du feu. La chaleur détrempera l'acier, ce qui ramollira le couteau ; il tu sera alors plus difficile de le garder aiguisé.
6. Garde ton couteau bien aiguisé et prêt à servir.

Affûtage

Pour aiguiser ton couteau, tu auras besoin d'une pierre à aiguiser, pierre spéciale avec un côté rugueux pour aiguiser la lame et un côté fin pour l'affiler. Voici comment aiguiser ton couteau :

1. Commence par mettre quelques gouttes d'huile fluide sur le côté rugueux de la pierre à aiguiser. L'huile fait flotter tous les morceaux de métal qui se détachent de la lame, empêchant ainsi la surface de la pierre de se satiner.

2. Tiens la lame du couteau à plat sur la surface de la pierre ; relève légèrement le dos de la lame et passe tout le tranchant de la lame en travers de la pierre. Fais comme si tu coupais une fine tranche de la pierre. Avec un peu de patience, tu parviendras à un mouvement circulaire doux.
3. Retourne le couteau et fais de même pour aiguiser l'autre côté du tranchant de la lame.
4. Continue ainsi jusqu'à ce que le tranchant de la lame soit aiguisé. Utilise le côté fin de la pierre pour affiler le tranchant. Teste le fil sur une brindille sèche ou une petite branche. Si la lame n'a besoin que d'un léger affûtage, n'utilise que le côté fin de la pierre.



Sécurité

Pour utiliser ton couteau en toute sécurité :

1. Ne tends pas un couteau de poche ouvert à quelqu'un d'autre.
2. Tends un couteau dans son fourreau à quelqu'un d'autre, la poignée en premier.
3. Coupe en poussant vers l'extérieur de sorte de ne pas te couper si la lame glisse.
4. Ne laisse jamais ton couteau par terre.
5. Quand tu n'utilises pas ton couteau, ferme la lame ou mets-le dans son fourreau. Ne laisse jamais de couteau à portée de la main de petits enfants.

Nœuds

Pour faire les nœuds décrits ci-dessous, utilise de la corde plutôt que du cordon ou de la ficelle. Quand c'est possible, fais chaque nœud dans la situation dans laquelle tu vas l'utiliser. Tu peux apprendre à faire tous les nœuds et les liens utilisés en camp si tu connais ceux qui suivent :

1. Boucle par-dessus : Fais passer l'extrémité libre de la corde par-dessus la partie fixe.
2. Boucle par-dessous : Fais passer l'extrémité libre de la corde par-dessous la partie fixe.
3. Nœud simple : Fais une boucle par-dessus puis fais passer l'extrémité libre de la corde dans la boucle.



1.



2.



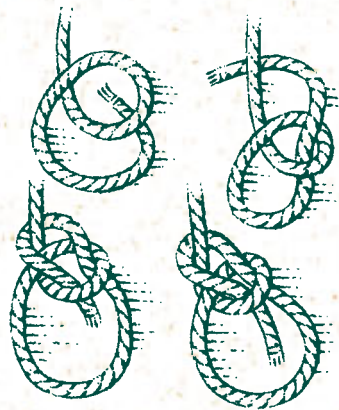
3.

Nœud de chaise

Le nœud de chaise forme une boucle qui ne glissera pas et qui est facile à dénouer. Ce nœud est très utile pour les premiers secours et pour le sauvetage. Par exemple, tu peux t'en servir pour attacher une corde autour de quelqu'un qui doit être hissé vers le haut d'une falaise ou sorti de l'eau. Le nœud de chaise ne se resserre pas

autour de la poitrine de la personne et il est rapide à dénouer quand la personne est en sécurité.

Fais une boucle par dessus avec la corde. Amène l'autre extrémité de la corde autour de ta taille. Remonte l'extrémité libre de la corde dans la boucle, puis passe-la sous la partie fixe et autour d'elle et redescends-la dans la boucle. Serre le nœud en tirant fort sur les deux extrémités de la corde. Cela fait, entraîne-toi à attacher la corde autour de la taille d'une autre personne.

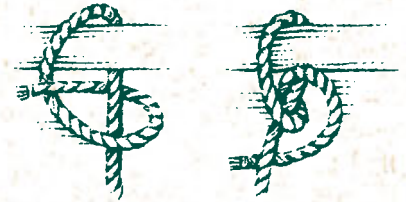


Demi nœud

Un demi nœud forme une boucle qui peut se resserrer. Utilise deux demi-nœuds pour nouer une corde à un poteau, un anneau ou autre objet semblable, par exemple quand tu as besoin d'une corde à linge.

Passes l'extrémité de la corde d'avant en arrière autour du poteau ou d'un autre objet. Ramène l'extrémité par-dessus et par-dessous la partie fixe puis vers le haut dans la boucle que tu viens de former. Pour faire un double demi nœud, passe une seconde fois l'extrémité libre autour de la partie fixe

de la corde, puis fais un autre demi nœud devant le premier.



Double demi nœud

Nœud d'écoute

Sers-toi du nœud d'écoute pour relier deux cordes d'épaisseurs différentes. Ce nœud tiendra sans glisser ni se défaire et il est utile pour relier la ligne et l'hameçon quand on pêche.

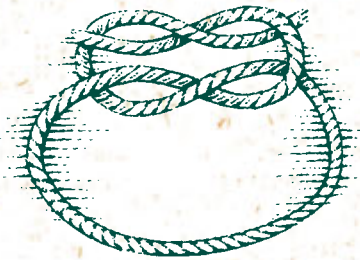
Plie l'extrémité libre de la corde et mets-la parallèle avec la partie fixe. Fais passer l'extrémité libre de la plus petite corde en remontant dans la boucle ; puis passe-la sous la boucle entière. Ramène l'extrémité devant la boucle et sous la corde fine qui sort de la boucle et par-dessus la corde plus épaisse de la boucle, comme montré. Tire les deux extrémités de chaque corde pour serrer le nœud.



Nœud plat

Utilise le nœud plat pour relier des cordes de même épaisseur. Il est très utile pour les premiers secours parce qu'il tient fermement mais est facile à nouer et à dénouer.

Entoure l'extrémité de la corde de gauche par-dessus, par-dessous et par-dessus la corde de droite. Replie les deux extrémités à sens contraire et entoure l'extrémité de la corde venant de gauche et repartant vers la gauche par-dessus, par-dessous et par-dessus la corde venant de droite et repartant vers la droite.



Nature

Étudie les informations figurant dans ce manuel avec d'autres documents sur la nature dans ta région. Tu peux aussi t'adresser aux bibliothèques et aux services gouvernementaux pour des renseignements plus détaillés.

Animaux

Quand nous pensons aux animaux, nous pensons souvent aux mammifères. Un mammifère a généralement quatre pattes, nourrit ses petits avec le lait sécrété par son corps et a le corps partiellement ou complètement couvert de poils. Comme les mammifères nouveau-nés dépendent de leur mère

pour leur alimentation, ils apprennent de leurs parents et ont tendance à établir des relations sociales et à communiquer avec leurs semblables.

Les mammifères sont des animaux à sang chaud. Cela signifie que la température de leur corps ne change pas, que le temps soit chaud ou froid. Tu verras sans doute diverses espèces de mammifères pendant ton séjour en camp. Sans les perturber, vois si tu peux apprendre comment ils se nourrissent, comment ils sont adaptés à leur habitat et comment ils s'occupent de leurs petits.

Connais les espèces en voie de disparition de ta région. Ne dérange pas leur habitat et suis toutes les règles que tu peux pour contribuer à leur survie.

Oiseaux

Beaucoup de personnes aiment observer les oiseaux. Apprends à reconnaître les divers oiseaux à leur apparence, à leur chant et à leurs habitudes. Un livre d'identification des oiseaux t'aidera à le faire. Le petit matin et la fin de l'après-midi sont les meilleurs moments pour observer les oiseaux parce c'est alors que la plupart des oiseaux se nourrissent, se déplacent et chantent.

Quand tu t'approches des oiseaux pour les observer, fais des mouvements lents et calmes. Des jumelles peuvent t'aider à voir des détails intéressants. Vois comme la taille, les couleurs et les mouvements de l'oiseau l'aident à s'adapter à son environnement. Tu

peux noter dans un carnet le nom des oiseaux que tu identifies au camp, l'endroit où tu les as vus et ce qu'ils faisaient quand tu les observais.

Nuages

Les nuages sont constitués de gouttelettes d'eau qui se sont condensées à partir de la vapeur d'eau contenue dans l'air. Il existe de nombreuses sortes de nuage. Si tu te renseignes sur les formations nuageuses, tu pourras mieux comprendre les conditions météorologiques pendant que tu camps.

Les cumulus sont des nuages blancs et duveteux. Ils apparaissent généralement par les belles journées ensoleillées et annoncent généralement un beau temps durable.

Les cirrus sont des nuages fins, blancs et en filaments laissant apparaître le ciel bleu entre eux. Ils annoncent généralement la pluie ou la neige dans les jours à venir. Ils apparaissent plus haut que tous les autres nuages.

Les cirrocumulus sont de petits nuages duveteux qui apparaissent généralement en groupe ou en ligne. Ils annoncent aussi la pluie ou la neige dans les jours à venir.

Les stratus sont de fins nuages bas de couleur gris blanc. Ils couvrent le ciel entier et apportent généralement une pluie fine.

Les nimbus sont les nuages des jours de pluie ou de neige. Ils sont épais et foncés et recouvrent généralement le

ciel entier. Des petits morceaux déchiquetés se déplacent sous les nimbus.

Les *cumulo-nimbus* sont des nuages d'orage. Ils sont généralement plats à leur base et ont un développement vertical. Ils deviennent gris foncé et apportent presque toujours des pluies d'orage. En latin, *cumulus* veut dire « amas » et *nimbus* « pluie ». Le sens littéral de *cumulo-nimbus* est donc amas de pluie.

Les *cyclones* sont des nuages en forme de cheminée formée par des vents très violents et tourbillonnants. Ils sont dangereux et souvent destructeurs.

Poissons et vie littorale

Il y a des poissons en eau douce et en eau salée, mais ils ne peuvent pas vivre en eau polluée ou alcaline. Les poissons sont capables de vivre dans l'eau en absorbant l'oxygène par des membranes situées dans leurs branchies. Il y a plus de 30 000 variétés de poissons.

La plupart des espèces de poissons ont cinq sens : le toucher, le goût, la vue, l'ouïe et l'odorat. Ils possèdent aussi une ligne latérale qui leur sert de sixième sens. Par un système de pores et de nerfs disposés le long de cette ligne, ils ressentent les changements et les vibrations dans l'eau. Même si les poissons ne te voient pas marcher sur la rive, ils ressentent les vibrations et s'enfuient à toute allure. Observe l'habitat du poisson, l'utilité de sa colora-

tion et la forme et la disposition de sa bouche et de ses dents adaptées à son régime alimentaire.

Les étangs, les lacs, les cours d'eau et les plages des océans fournissent une grande diversité de poissons, d'animaux et de plantes à observer. Découvre l'interdépendance de tout ce qui vit dans l'eau.

Insectes

Sans insectes, nous ne pourrions pas vivre. Par exemple, les insectes distribuent le pollen d'une fleur à une autre. La pollinisation d'environ 15 000 espèces de plantes domestiques et sauvages dans le monde entier dépend des abeilles. Sans les abeilles, la majeure partie de ces plantes mourraient.

Les insectes ont trois paires de pattes et leur corps comportent trois parties principales. Ils ont une tête qui porte les antennes ou les palpeurs et les pièces buccales ; un thorax comportant les ailes et les pattes et un abdomen. Les araignées, les mites, les tiques et les scorpions sont de la classe des arachnides et ne sont pas des insectes. Ils ont quatre paires de pattes, deux divisions dans le corps et pas d'antenne.

Les insectes sont classés en vingt-cinq ordres au moins. Entre autres insectes, citons les scarabées, les papillons, les fourmis, les punaises, les mouches et les sauterelles. Ils constituent le plus grand groupe d'êtres vivants sur terre. Il y a plus de 110 000 espèces de

papillons de jour et de nuit. Du plus petit au plus grand, chaque insecte est équipé de manière à remplir son rôle dans la nature.

Observe les divers types d'insectes dans ta région. Essaie de définir ce que font les insectes et la place qu'ils occupent dans l'environnement naturel.

Plantes et fleurs

Les plantes et les fleurs embellissent le monde qui nous entoure et fournissent de nombreuses choses que nous utilisons dans notre vie quotidienne. Médicaments, teintures, décorations, vêtements, farine, huiles, herbes aromatiques, épices, vanille, levure, et bon nombre d'autres produits viennent des fleurs et des plantes. Beaucoup de plantes sont comestibles. Apprends à identifier celles de ta région qui le sont.

Il existe une grande variété de fleurs sauvages dans le monde entier, mais beaucoup d'entre elles sont en voie d'extinction à cause de la négligence des gens. Renseigne-toi sur les fleurs sauvages de ta région et vois ce que tu peux faire pour les préserver dans leur cadre naturel.

Il y a peut-être aussi certaines plantes vénéneuses dans ta région. Apprends à les reconnaître et ce que tu dois faire si quelqu'un entre en contact avec elles. Tu dois savoir reconnaître le lierre, le chêne et le sumac vénéneux. Bien que chacune de ces plantes ait ses caractéristiques

propres : « Trois folioles ? Tu t'affoles. Blanches baies ? Tu mourrais ! »

Chaque partie de ces plantes vénéneuses contient du poison de la racine jusqu'aux feuilles et aux fruits. Le poison est résistant et encore actif après la mort de la plante ; ne touche donc pas aux feuilles sèches ou aux plantes mortes. Les gants, les chaussures ou les autres vêtements qui ont touché les plantes peuvent transporter le poison pendant des mois. Comme le poison s'évapore quand on brûle ces plantes, on peut s'empoisonner gravement rien qu'en inhalant les vapeurs d'un feu contenant ces plantes. Assure-toi que tu sais reconnaître chacune de ces plantes afin d'éviter tout contact avec elle (pour les renseignements sur les premiers secours, voir p. 42).

Le lierre vénéneux. Le lierre vénéneux pousse dans de nombreux pays comme plante grimpante, comme buisson ou comme arbre. La tige ressemble à une corde velue. Les feuilles du lierre vénéneux poussent toujours par groupes de trois. Le bord de la feuille est lisse ou dentelé. Les feuilles sont vertes au printemps et en été, mais elles deviennent rouges, oranges et brunes au début de l'automne.

Les fleurs du lierre vénéneux sont petites et blanches et poussent en grappes. Le fruit est généralement cireux, bien qu'il puisse avoir l'air duveteux. Il ressemble beaucoup à une minuscule orange pelée.



Lierre vénéneux

Chêne vénéneux. Le chêne vénéneux pousse dans le monde entier sous des climats chauds. Il pousse généralement sous la forme d'un buisson droit avec des tiges de bois sortant du sol, mais il peut pousser sur terrain dégagé par bouquets très étendus. En forêt, il pousse comme une liane, parfois jusqu'à 8 à 9 mètres.

Les feuilles poussent toujours par groupes de trois. La feuille centrale est symétrique et ressemble vraiment à une feuille de chêne. Les deux feuilles de côté ont souvent des formes irrégulières avec des bords lisses ou inégaux et ont toujours l'aspect du cuir et sont luisantes.

Les fleurs ont environ six millimètres de diamètre, sont d'un blanc verdâtre, comme celles du lierre vénéneux. Le fruit est d'un blanc crème ou verdâtre et a à peu près la taille d'une petite groseille. Il ressemble à une orange pelée avec des quartiers clairement délimités par des lignes.



Chêne vénéneux

Sumac vénéneux. Le sumac vénéneux pousse en milieu humide où le climat est humide et chaud. C'est un petit arbre ou un buisson aux branches grossières, qui n'est jamais grimpant ni rampant. Les feuilles poussent symétriquement sur une tige centrale avec une seule feuille à l'extrémité. Il peut y avoir de sept à treize feuilles sur chaque tige. Les feuilles sont douces et veloutées. Elles sont orange vif au printemps, vert foncé avec des nervures rouges en été et rouge orangé et brunes au début de l'automne.

Des fleurs d'un vert jaunâtre pendent des tiges en longues grappes. Le fruit du sumac vénéneux ressemble à celui d'autres plantes vénéneuses : blanc ivoire ou vert. Il pend en grappes molles de 25 à 30 centimètres de long.

Le sumac non vénéneux ressemble beaucoup au sumac vénéneux, mais il porte des fruits et des amas de graines rouges à l'extrémité des branches. Rappelle-toi que si le fruits est rouge, tu es en sécurité !



Sumac vénéneux

Roches

As-tu déjà joué avec le sable sur la plage ou au bord d'un cours d'eau ? As-tu vu des images de lave se déversant d'un volcan ? As-tu admiré une jolie pierre sertie dans un collier ou sur une bague ? Tout autour de nous, la nature fournit une diversité remarquable de roches et de minéraux de toutes sortes, de toutes formes et de toutes couleurs. La roche peut former des masses aussi énormes que des montagnes ou aussi minuscules qu'un grain de sable ; elle peut prendre la forme liquide, comme la lave ou être polie et façonnée par l'homme ou la nature et portée comme bijou.

La terre est composée principalement de trois sortes de roches : volcaniques, sédimentaires et métamorphiques.

Les roches *volcaniques* sont le produit de la cristallisation de roches mises en fusion par leur exposition à une chaleur intense, par exemple la lave des volcans. Le basalte et le granite sont également des roches volcaniques.

Les roches *sédimentaires* se forment par désagrégation et par pression. Le vent, les vagues, la glace, les cours d'eau et la gravité usent progressivement les montagnes et la terre, transportant de fines particules vers la mer. Ces particules se déposent sur le fond et forment d'épais sédiments qui, sous de fortes pressions, se transforment en roches. La croûte terrestre est composée aux deux-tiers de roches sédimentaires : charbon, grès et calcaire. Les mouvements tectoniques peuvent soulever et plisser la roche. On trouve des fossiles dans les roches sédimentaires.

Les roches *métamorphiques* étaient à l'origine sédimentaires ou volcaniques mais ont subi une transformation qui les a rendues plus compactes et cristallines. Ces changements peuvent résulter de la pression, de la chaleur ou de l'action de l'eau ou de produits chimiques. Entre autres exemples de roches métamorphiques, citons le calcaire qui se transforme en marbre, et le charbon en diamant.

On trouve des roches intéressantes partout. Remarque leur couleur, leur éclat, leur forme, leur dureté, leur structure cristalline ou les traces qu'elles portent. En camping et en randonnée, essaie de reconnaître certaines des roches que tu vois.

Étoiles

L'homme étudie les étoiles depuis les temps anciens. Les étoiles donnent

de la lumière, indiquent l'écoulement du temps et nous permettent de nous diriger la nuit.

Quand tu es loin des éclairages de la ville et que tu lève les yeux vers le ciel, tu vois des milliers d'étoiles. Les anciens qui observaient le ciel regroupaient les étoiles suivant des schémas ou des figures appelées des constellations. Les noms qu'ils ont donnés aux constellations sont toujours utilisés de nos jours. Les deux constellations les plus fréquemment utilisées pour se situer ou s'orienter sont la Grande Ourse dans l'hémisphère nord et la Croix du Sud dans l'hémisphère sud. La nuit, à l'aide d'une carte du ciel de ton hémisphère, trouve quelques-unes des constellations les plus connues.

Tu devrais pouvoir repérer les planètes Mercure, Vénus, Mars, Jupiter et Saturne. À l'aide de jumelles ou d'un petit télescope, tu pourrais voir certains cratères de la lune, une nébuleuse ou même les anneaux de Saturne.

Arbres

Les arbres sont parmi les espèces vivantes les plus anciennes. Beaucoup de chênes et d'ormes ont 300 ans. Certains pins et genévriers ont 500 ans et certains cyprès et séquoias ont 3000 ans ou plus. Il existe une grande diversité d'espèces d'arbres magnifiques sur la terre. Dans la seule famille des palmiers, on trouve plus de 1000 espèces.

Les arbres se subdivisent en deux catégories générales : les *conifères* et les *arbres à feuilles caduques*. La plupart des conifères restent toujours verts. On les appelle souvent bois-tendres parce que leur bois est facile à couper et à sculpter. Les feux de camp faits avec du bois tendre se consomment rapidement.

La plupart des arbres à feuilles caduques ont des branches qui leur donnent une silhouette arrondie ; tous les ans, ils perdent leurs feuilles. Le bois de ces arbres est un bois dur. On l'utilise souvent pour la menuiserie ou la construction. Les feux de camp faits avec du bois dur se consomment lentement et les braises durent longtemps.

Les arbres sont essentiels pour un environnement sain. Ils apportent de l'oxygène à l'air. Les grandes forêts de la terre contribuent à la purification de l'air et produisent l'oxygène nécessaire à la vie.

Informe-toi davantage sur les arbres de ta région. Tu peux planter un arbre et observer sa croissance. Explique pourquoi les feuilles des arbres à feuilles caduques se détachent des branches. Tu pourrais apprendre les différentes parties d'un arbre et la manière dont il utilise l'énergie lumineuse pour pousser.

Activités de découverte de la nature

Randonnée d'observation des choses minuscules

L'objectif d'une micro randonnée est d'aider les participantes à remarquer

les choses minuscules de la nature qu'on risque de ne pas remarquer habituellement. Il vous faudra de la ficelle pour chaque participante.

Suivez ces instructions :

1. Allez en randonnée jusqu'à un endroit choisi à l'avance.
2. Demandez à chaque personne de choisir une petite surface d'herbe ou de terre ou sur un arbre, un rocher ou un autre objet.
3. Recommandez à chaque personne de se mettre sur les mains et les genoux sur la surface choisie. Demandez-lui de regarder les petits objets qu'elle n'aurait normalement pas remarqués (galets aux formes étranges, aile d'un insecte, trou dans une feuille ou morceau de moisissure). Demandez-lui de signaler chaque objet par une brindille, d'enrouler une ficelle autour de la brindille et de continuer en laissant une ligne de ficelle allant d'un objet à l'autre.
4. Quand chaque jeune fille a terminé son observation, demandez-lui de suivre la ligne d'une autre et de noter ce que l'autre a signalé ou demandez à chaque jeune fille de diriger le groupe pour sa micro randonnée.

Cercle de la nature

Demandez aux jeunes filles de s'asseoir en cercle. L'une des participantes lance l'activité en disant : « D'où je suis assise, je vois un rouge-gorge » (ou un autre objet ou être vivant de la nature qu'elle voit). La deuxième répond : « D'où je suis assise, je vois un rouge-gorge et un pin. » Chaque joueuse doit répéter les objets cités avant elle et en ajouter un. À n'importe quel moment,

les autres jeunes filles peuvent demander à l'une d'elles de montrer les objets mentionnés. Si la joueuse ne peut pas le faire ou ne peut pas donner un nom à chacun des objets énumérés précédemment, elle va en dernière position dans le cercle et l'action reprend.

Photographie dans la nature

Explique aux jeunes filles qu'elles vont apprendre à regarder d'un oeil neuf les belles choses qui les entourent. Demande à chacune de trouver une partenaire. Une jeune fille de l'équipe sera la photographe et l'autre fera semblant d'être l'appareil photo. La personne jouant le rôle de l'appareil photo ferme les yeux et la photographe la dirige soigneusement vers quelque chose de beau et la place devant. La photographe peut conseiller de prendre une macro photo, d'utiliser un objectif grand angle ou un téléobjectif. Pour prendre la photo, la photographe tape sur l'épaule de l'appareil photo pour ouvrir l'objectif (l'appareil photo ouvre les yeux pendant quatre secondes), puis lui retape sur l'épaule pour refermer l'objectif (l'appareil photo ferme les yeux). L'appareil photo doit se rappeler ce qu'il a vu.

Après avoir pris quelques photos imaginaires, l'appareil photo et la photographe échangent les rôles et prennent d'autres photos. Prévoyez de quinze à vingt minutes pour prendre la totalité des photos.

Pour conclure cette activité, vous pouvez :

1. Demander aux jeunes filles de montrer leurs plus belles photos au groupe. Elles doivent raconter ce qu'elles ont vu quand elles étaient l'appareil photo et pourquoi elles ont été impressionnées par l'image.
2. Demandez à chaque jeune fille de dessiner sa photographie préférée et de la donner à sa coéquipière, en expliquant pourquoi elle l'a choisie. Chaque jeune fille pourrait décrire sa photographie préférée à sa coéquipière et lui dire ce qu'elle ressent à ce sujet.
3. Avant de commencer, on peut attribuer un sujet de la nature à chaque équipe : fleurs sauvages, nuages, arbres, plantes comestibles, oiseaux, coquillages ou animaux du bord de mer. Les jeunes filles peuvent dessiner à grands traits les photographies qu'elles ont prises et écrire une brève légende pour décrire chacune. Elles pourraient ensuite donner leurs croquis au groupe. Elles pourraient tout simplement parler de leurs photographies.

Activités dans la nature avec les Écritures

Choisissez des Écritures qui se rapportent à la nature ou qui aideront les jeunes filles à penser à notre Père céleste et au Sauveur. Inscrivez chaque Écriture sur une petite carte si les jeunes filles n'ont pas leurs Écritures avec elles. Si elles les ont, inscrivez la référence de chacune sur une bande de papier. Chaque carte ou bande d'Écriture doit aussi comporter une instruction ou une question qui contribuera à

guider les pensées des jeunes filles tandis qu'elle lit les Écritures.

Expliquez aux jeunes filles qu'elles vont faire une expérience avec les Écritures dans la nature. Demandez à chaque jeune fille de choisir une carte et de ne pas en discuter avec qui que ce soit. Elle doit trouver un endroit tranquille à proximité où elle peut être seule et méditer sur l'Écriture qu'elle a choisie.

Dix à quinze minutes après, réunissez les jeunes filles et demandez-leur de s'asseoir en cercle pendant que chacune lit son Écriture et exprime ses réflexions ou ses idées à son sujet.

Voici des Écritures qui pourraient servir pour cette activité : Psaumes 19:1 ; Esaïe 40:31 ; Matthieu 14:23 ; Philippiens 4:13 ; Alma 30:44 ; Alma 32:41 ; D&A 76:22-24 ; D&A 88:63 ; D&A 104:13-14 ; Moïse 3:5 ; Abraham 3:21.

Veillez à écrire une ou plusieurs instructions pour chaque Écriture. Par exemple, pour Doctrine et Alliances 88:63, vous pourriez écrire : « Pense aux fois où tu t'es sentis proches de ton Père céleste. Que peux-tu faire pour rester proche de lui et sentir son amour pour toi ? »

Recherche d'indices

Faites une recherche d'indices. Délimitez un secteur d'un mètre carré pour chaque jeune fille ou chaque groupe. Demandez aux jeunes filles ou aux groupes de trouver dans le secteur

délimité : le signe du passage d'un être humain, le signe du passage d'un animal, une plante vous connaissez, le signe du passage d'un insecte et le signe du passage d'un oiseau. Suivant la nature du terrain, vous pourrez élargir le secteur de recherche. Essayez aussi de limiter la recherche à une catégorie spécifique comme le signe du passage d'un mammifère (cône mâchonné, touffe de poils ou morceau de fourrure, terrier, écorce égratignée, réserves de graines, empreintes) ; signe du passage d'un oiseau (nids, coquilles d'œuf, plumes, empreinte, trous dans un arbre) ; signe du passage d'un insecte (œufs sur les plantes, trous dans les feuilles).

Orientation

Note : En raison des différences de lecture de boussole dans le monde entier, il pourrait être nécessaire d'adapter les instructions suivantes à ta région. Consultez la documentation locale.

L'orientation consiste à trouver son chemin dans un secteur inconnu à l'aide d'une boussole et de cartes. Cette partie te donnera la formation de base sur l'utilisation des boussoles et des cartes.

Boussole

Une boussole se compose d'une bande métallique magnétisée appelée aiguille posée en son milieu en équilibre sur un pivot et qui peut s'orienter dans toutes directions. L'aiguille se trouve dans un boîtier circulaire qui est gradué en 360 degrés. Quand l'aiguille

est libérée, elle finit par s'immobiliser en pointant vers le nord magnétique. L'extrémité de l'aiguille pointant vers le nord est signalée clairement. Elle est peinte en noir ou en rouge, avec la lettre N en relief ou la forme d'une pointe de flèche.

Lecture de la boussole

Comme le cercle, une boussole est divisée en 360 degrés. Le cadran de la boussole ressemble à celui d'une horloge, chaque minute de l'horloge correspondant à six degrés de la boussole. Si le nord est à midi, l'est sera alors à trois heures (ou à 90 degrés), le sud à six heures (ou à 180 degrés) et l'ouest à neuf heures (ou à 270 degrés). Ce sont quatre des huit points principaux de la boussole.

Les quatre autres points, le nord-est, le sud-est, le sud-ouest et le nord-ouest, se trouvent à mi-chemin entre les directions qui leur donnent leur nom. Par exemple, le nord-est se trouve à mi-chemin entre le nord (0 °) et l'est (90 °), soit à 45 °. En guise d'entraînement, détermine la lecture en degrés du sud-est, du sud-ouest et du nord-ouest.

Orientation de la boussole

Chaque fois que tu utilises une boussole, oriente-la comme suit :

1. Place la boussole sur une surface plane ou tient-la sans bouger, la taille haute et à niveau jusqu'à ce que l'aiguille ne bouge plus.
2. Fais pivoter le boîtier jusqu'à ce que l'aiguille pointe vers le nord du boîtier.

3. Avec l'aiguille pointée vers le nord, tu es prête à prendre un azimut.

Prise d'azimut à la boussole

Pour prendre un azimut, fais comme suit :

1. Tourne-toi vers le repère dont tu veux connaître l'azimut. Puis règle la boussole comme indiqué ci-dessus :
2. Quand l'aiguille de la boussole pointe vers le nord, pose un indice comme un cure-dent, un crayon ou une paille sur le centre de la boussole et pointe-le vers le repère ou l'objet,
3. Le nombre sous l'indice est ton azimut.

Entraînement à la boussole

Rappelle-toi que la pointe de l'aiguille de la boussole doit être en direction du nord avant que tu prennes un azimut, pour que l'azimut soit aussi juste que possible.

Entraîne-toi comme suit :

1. Place un repère sur le sol, là où tu te trouves. Règle la boussole sur un azimut de moins de 120° par rapport au repère, à 96° par exemple. (Ton premier azimut doit être inférieur à 120° de manière à ce que le total des trois azimuts que tu prends soit inférieur au 360° de la boussole.)
2. Fais cinquante pas dans cet azimut et arrête-toi. Ajoute 120° à tes 96° du début et règle à nouveau la boussole sur ce nouvel azimut (216°).
3. Fais cinquante pas dans ce nouvel azimut et arrête-toi. Additionne encore 120° à ton azimut, ce qui fait alors 336°.
4. Règle la boussole à 336° et fais cinquante pas dans cette direction.

5. Arrête-toi. Le repère doit se trouver à tes pieds.

Chaque fois que tu opères à la boussole, inscris ton azimut et soit le nombre de pas (pour une courte distance) ou le temps de marche en minutes dans cette direction. Chaque fois que tu changes de direction, tu dois prendre un nouvel azimut et le noter.

Suivi d'un trajet

Tu ne pourras vraisemblablement pas marcher jusqu'à ton but en suivant exactement ton azimut. Il est préférable d'établir ton azimut; de prendre un point de repère quelconque, un arbre élevé, une falaise ou une colline dans ton azimut et d'aller jusqu'à ce point. Quand tu l'atteints, choisis un autre repère dans ton azimut et va jusqu'à ce point.

Il t'arrivera de rencontrer des lacs, des marécages ou de profonds à-pics qui te forceront à changer d'itinéraire. Si tu dois t'éloigner sensiblement de ton premier azimut, il faudra que tu en prenne un autre.

Avec de la pratique, tu acquerras vite un sentiment d'accomplissement et de sécurité du fait que tu seras capable de te servir d'une boussole lorsque tu te déplaces.

Cartes

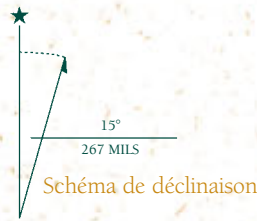
Dans ton équipement de camping et de randonnée doit se trouver une carte de la région où tu campes. Plus cette carte est détaillée, mieux c'est. De

nombreuses cartes ne sont pas assez détaillées pour les campeurs et les randonneurs. Les meilleures cartes pour les campeurs et les randonneurs sont les cartes topographiques, aériennes et géologiques.

Cherche la date de publication de la carte. Elle peut ne pas comporter des repères construits après la conception de la carte. Cherche également l'échelle de la carte. Les cartes géologiques les plus utilisées sont généralement au 1/50 000° (1cm = 500 mètres sur le terrain).

Même lorsque tu connais l'échelle utilisée sur la carte, l'évaluation des distances est souvent difficile parce que les routes, les cours d'eau et les pistes ne sont pas rectilignes. Tu peux acheter un odomètre de carte (appareil pour mesurer les distances), qui mesure automatiquement le kilométrage quand tu le déplaces sur l'itinéraire prévu sur la carte.

La déclinaison magnétique est l'angle formé par la direction du vrai nord et celle du nord magnétique. Tu dois en tenir compte lorsque tu prépares un itinéraire dans un secteur où n'existe aucune piste. Chaque carte comporte un schéma de déclinaison en forme de V. Un côté pointe en direction du vrai nord de la carte, l'autre en direction du nord magnétique. Certaines cartes indiquent la différence en degrés entre les deux côtés pour ta région. Pour plus de renseignements, consulte la documentation locale.



Activités de débrouillardise

Marche à l'aveuglette

Cette activité a pour but d'aider les jeunes filles d'écouter attentivement quand elles sont en plein air.

Il vous faut :

1. Deux dirigeants adultes.
2. Une ficelle d'une douzaine de mètres de long.
3. Un bandeau ou un foulard pour chaque jeune fille. (Vous pourriez demander à chaque jeune fille d'en apporter un).

Instructions :

1. Expliquez aux jeunes filles qu'elles sont sur le point de partir pour une marche à l'aveuglette. Ne leur donnez aucun détail à ce propos.
2. Demandez-leur de se mettre leur bandeau sur les yeux et de promettre sur l'honneur de ne pas tricher en regardant. Les dirigeantes ne doivent pas porter de bandeau. Dites aux jeunes filles qu'elles ne peuvent ni parler, ni murmurer, ni faire aucun bruit. Si le bandeau d'une jeune fille commence à se défaire, elle doit lever la main et vous le lui rattacherez.
3. Demandez aux jeunes filles de se mettre en ligne et de prendre chacune la ficelle sur la longueur. La ficelle doit être tendue entre les jeunes filles. Elles doivent être séparées les unes des autres d'un peu plus d'un mètre afin de pouvoir marcher facilement.

4. Saisissez une extrémité de la ficelle et conduisez les jeunes filles dans un secteur plat jusqu'à ce qu'elles se sentent en confiance quand vous les dirigez.
5. Enlevez-leur la ficelle de la main. Dites-leur que vous allez taper en rythme un bâton contre un autre ou une pierre contre une autre. Ce bruit doit être léger mais assez clair pour que chacune l'entende. Les jeunes filles doivent écouter attentivement et suivre le bruit. Faites-leur faire le tour du coin en les dirigeant par le bruit. Veillez à ce que personne ne se mette en situation dangereuse.
6. Quand elles ont pris confiance en suivant le bruit discret, une autre dirigeante à six mètres de distance doit faire un bruit violent. La première dirigeante doit continuer de faire le bruit discret. La deuxième dirigeante s'arrêtera quelques secondes afin qu'on entende le bruit discret, puis refera le bruit violent. Quelques jeunes filles suivront peut-être le bruit plus fort.
7. La deuxième dirigeante dirigera celles qui la suivent vers un terrain plus accidenté, en les laissant peut-être buter contre un buisson. Elle les prendra ensuite par la main et les ramènera vers l'autre groupe.
8. Le bruit discret doit continuer. Après quelques minutes, répétez l'étape 6 pour voir si des jeunes filles peuvent être égarées. Dans ce cas, répétez l'étape 7. Continuez de le faire jusqu'à ce qu'aucune d'entre elles ne suive le bruit violent.
9. Demandez aux jeunes filles d'enlever le bandeau et de s'asseoir en cercle par terre. Parlez de l'expérience. Vous pouvez la comparer au fait d'écouter le murmure doux et léger du Saint-Esprit. Vous pouvez

demander aux jeunes filles d'exprimer ce qu'elles ont pensé et appris pendant l'expérience.

Échelle humaine

Il vous faut : un mur, un rocher ou un autre objet d'environ cinq mètres de haut.

Instructions :

1. Soulignez que les jeunes filles doivent prendre des précautions tout au long de cette activité afin que personne ne se blesse.
2. Répartissez les jeunes filles en équipes de quatre.
3. Expliquez que l'objectif de l'activité est que chaque groupe parvienne à faire passer l'obstacle à chacun de ses membres, sans s'aider de corde, de morceau de bois ni d'autre objet. Les groupes peuvent essayer ensemble ou chaque groupe peut essayer séparément selon les circonstances.
4. L'activité peut être rendue plus difficile en établissant un temps limite pour l'activité et en interdisant aux jeunes filles de se parler.
5. Quand l'activité est terminée, discutez des points suivants : A quoi pouvez-vous comparer le mur dans la vie ? A quoi pouvez-vous comparer les règles de l'activité ? Qu'avez-vous appris sur la collaboration ?

Champ de mines

Il vous faut :

1. Un grand terrain dégagé.
2. Une brique ou une pierre pour chaque jeune fille, plus une pour chaque équipe.

Instructions :

1. Tracez la ligne de départ et la ligne d'arrivée sur le terrain dégagé.

2. Divisez le groupe en équipes et demandez à chaque équipe de se mettre sur la ligne de départ.
3. Donnez une brique à chaque membre de l'équipe plus une brique par équipe. Expliquez que chaque jeune fille de chaque équipe doit se tenir sur une brique. Elle doit faire passer la brique supplémentaire celle de l'équipe qui se trouve devant et qui la place sur le sol devant elle. Toute l'équipe doit avancer d'une brique puis répéter le processus. Les participantes n'ont pas le droit de poser le pied par terre ; elles ne doivent marcher que sur les briques.
4. Demandez aux équipes de faire la course pour parvenir à la ligne d'arrivée.
5. Quand l'activité est terminée, les participantes de chaque groupe peuvent discuter de ce qu'elles ont appris qui les aidera à travailler en groupe.

Traversée d'une rivière avec une corde

Il vous faut :

1. Une corde de quinze mètres de long de vingt-cinq millimètres de diamètre.
2. Un petit cours d'eau ou un étang.
3. Deux arbres face à face de chaque côté du cours d'eau ou de l'étang. Les arbres ne doivent pas être morts et leur tronc avoir au moins 25 centimètres de diamètre.

Instructions :

1. Soulignez que les jeune fille doit faire attention tout au long de l'activité afin que personne ne soit blessé.
2. Demandez à deux personnes de veiller attentivement à ce qu'il ne se présente aucun danger.

3. A l'aide de deux nœuds de chaise, attachez une extrémité de la corde à un arbre à environ deux mètres et demi au-dessus du niveau de l'eau et attachez-la à l'autre arbre. Assurez-vous que la corde est horizontale et bien tendue. Vous devrez peut-être la retendre au cours de l'activité.
4. Demandez aux jeunes filles de traverser l'eau, une par une, sur la corde.
5. Quand cette activité est terminée, discutez des points suivants : Que ressentiez-vous quand vous étiez en train de traverser suspendue à la corde ? En quoi cela ressemble-t-il à d'autres expériences de la vie ? Comment pouvez-vous utiliser dans la vie ce que vous avez appris par cette expérience ?

Chat en équipe

Instructions :

1. Répartissez les jeunes filles en équipes d'environ huit personnes.
2. Demandez à chaque équipe de se mettre sur une ligne. Chaque jeune fille de l'équipe doit mettre les mains sur les épaules de la personne qui est devant elle. La première personne de la ligne est le chef d'équipe.
3. Au signal, le chef de chaque équipe essaie de toucher une autre participante que le chef d'une autre équipe. Toute personne touchée doit rejoindre l'équipe qui l'a touchée. Les jeunes filles de l'équipe doivent suivre leur chef d'équipe, où qu'il aille.
4. Après cinq minutes de jeu, comptez les membres de chaque équipe. L'équipe gagnante est celle qui comprend le plus de membres.

Tour de Babel

Instructions:

1. Répartissez les jeunes filles en équipes de quatre.
2. Demandez à chaque équipe de construire une tour à l'aide du matériel qui est disponible à cent mètres à la ronde. L'équipe gagnante est celle qui a la plus haute tour.
3. Laissez deux minutes aux équipes pour qu'elles fassent leur plan et cinq minutes pour qu'elles construisent leur tour.
4. Quand cette activité est terminée, discute des points suivants : Quels problèmes avez-vous rencontrés pour construire la tour ? Si vous deviez la reconstruire, que changeriez-vous ? En quoi ce que vous avez appris dans cette activité vous aidera-t-il dans la vie ?

Course d'obstacles par deux

Il vous faut :

1. Plusieurs morceaux de corde d'un mètre cinquante de long.
2. Un terrain où l'on peut organiser une course d'obstacles.
3. Une montre.

Instructions :

1. Organisez la course avec des obstacles à contourner, d'autres à franchir par dessus, d'autres à franchir par dessous et d'autres à traverser.
2. Répartissez les jeunes filles en équipes de deux. Attachez la jambe gauche d'une jeune fille à la jambe droite d'une autre.
3. Faites faire la course d'obstacles à chaque équipe. L'équipe gagnante est celle qui la termine en moins de temps.

4. Vous pouvez changer les règles pour rendre l'activité plus difficile : mettre un bandeau à l'une des jeunes filles de l'équipe ou aux deux ; ne pas permettre aux membres de l'équipe de se parler ; attacher les jambes de sorte qu'un membre de l'équipe va en avant et que l'autre va en arrière.
5. Quand l'activité est terminée, discutez des questions suivantes :
Qu'avez-vous ressenti pendant l'activité ? Qu'avez-vous ressenti à l'égard de votre coéquipière ? Qu'avez-vous appris qui vous aidera dans la vie ?

Sécurité

Sécurité dans le camp

Suivez les conseils suivants pour assurer votre sécurité au camp :

1. Ne campez pas en haut de falaises balayées par le vent. Ne campez pas dans un ravin ni dans le lit asséché d'un cours d'eau qui peut être inondé par un orage.
2. Campez à distance de gros arbres solitaires qui risquent d'être touchés par la foudre. Un bosquet est préférable ; il protège du vent.
3. Campez à distance du bord de l'eau pour éviter de polluer cette eau et pour éviter une crue rapide, la marée haute ou des vagues soulevées par le vent.
4. Campez à distance des fourmières ou de plantes vénéneuses.
5. Campez à distance des pentes présentant un risque de glissement de terrain.
6. Campez à distance de terrain creux ou de secteurs marécageux pour éviter les moustiques et pour protéger l'équipement de camping de l'humidité.

7. En cas de dangers (falaises, marécages, puits de mines ou arbres morts, fixez comme règle ferme que personne ne s'en approche.
8. Soulignez l'importance des règles de sécurité pour les randonnées et autres activités hors du camp.
9. Vérifiez auprès des autorités locales s'il faut un permis pour faire des feux. Suivez toutes les règles concernant le feu.
10. Rappelez-vous qu'un réchaud portatif ne laisse aucune trace. Ne faites pas trop souvent de feu de camp et seulement quand il y a beaucoup de bois mort au sol.
11. Ne laissez pas s'accumuler les ordures inflammables.
12. N'utilisez pas de pétrole d'éclairage ni d'autre produit inflammable pour allumer un feu. Des adultes doivent surveiller l'utilisation de carburants et de combustibles de synthèse pour la cuisine, le chauffage, l'éclairage ou le fonctionnement de voitures ou de moteurs. Gardez ces carburants et combustibles dans des bidons clairement étiquetés et rangez-les à l'écart des lieux d'activité et de repos, dans une zone dégagée.
13. Éteignez tous les feux extérieurs avant de partir. Si le camp dispose de tuyaux d'incendie et d'extincteurs, gardez-les en bon état. Assurez-vous que l'abduction d'eau et la pression sont correctes.
14. Ne versez pas d'eau sur de la graisse enflammée. Jetez du sel ou du bicarbonate de soude sur la flamme ou recouvrez-la avec un couvercle métallique.
15. Les lanternes des lieux de sommeil doivent être utilisées avec une extrême prudence à cause des risques d'incendie et d'asphyxie au

carbone. Il est préférable d'utiliser des lampes-torches.

16. Si on utilise de petits appareils de chauffage dans des tentes ou des bâtiments, une ventilation adéquate doit être assurée pour éviter toute intoxication au gaz carbonique. Des adultes doivent surveiller l'utilisation de ces appareils.

Plans en cas de catastrophes

Consultez les autorités locales et familiarisez-vous avec les mesures à prendre en cas de catastrophes naturelles fréquentes dans votre région (tremblements de terre, incendies, inondations, ouragans ou tornades). Préparez-vous à surmonter ces situations d'urgence. Prévoyez l'itinéraire d'évacuation des bâtiments ou du terrain de camping. Décidez d'un lieu central où les campeuses peuvent se réunir en cas d'urgence. Définissez les responsabilités des dirigeantes en cas d'urgence et un moyen de un moyen de savoir ce que sont devenues toutes les campeuses.

En cas d'orage violent, prenez les précautions suivantes :

1. Abritez-vous dans un bois épais, un bosquet d'arbres (évités les grands arbres solitaires), une grotte, un creux dans le sol, une vallée ou une gorge profonde, ou le pied d'une falaise abrupte. Évitez les endroits qui peuvent être dangereux en cas d'inondation rapide.
2. Restez assises ou allongées, surtout si vous êtes en haut d'un à-pic ou d'un autre lieu élevé.
3. Mettez-vous sous un pont métallique, mais ne touchez pas au pont ou ne vous asseyez pas sur le sol humide.

4. Montez dans une voiture, qui est l'un des endroits les plus sûrs pendant un orage violent.
5. Si vous avez le choix entre plusieurs bâtiments pour vous abriter, choisissez dans cet ordre :
 - Grands édifices métalliques ou à structure métallique (veillez à ce que votre corps ne soit pas en contact avec les parois ou les parties métalliques).
 - Bâtiments dotés d'un paratonnerre.
 - Grands bâtiments non protégés.
 - Petits bâtiments non protégés.
6. Évitez les crêtes, les corniches, les saillies rocheuses, les appentis et les endroits exposés.
7. Éloignez-vous des clôtures en fil de fer, des lignes téléphoniques et des outils métalliques.
8. Éloignez-vous des chevaux et d'autres animaux.
9. Si vous nagez ou faites du bateau, accostez dès que possible.

Hygiène

Utilisez les directives suivantes pour aider à respecter la propreté du camp :

1. Prévoyez la protection contre les insectes, les rongeurs et les plantes vénéneuses. Ne campez pas près de lieux où pullule la vermine (mares d'eaux stagnantes, marais, latrines non entretenues et dépotoirs).
2. Fournissez de l'eau, une cuvette, du savon et des serviettes à mains près du réfectoire, des latrines et de chaque tente. Creusez un petit caniveau ou mettez des graviers par terre pour empêcher l'endroit de devenir boueux.
3. Débarrassez-vous chaque jour de toutes les ordures du camp de l'une des trois méthodes suivantes : en les

brûlant, en les ensevelissant ou en les transportant. Les trois méthodes sont parfois nécessaires. Dans certaines régions, la loi interdit qu'on ensevelisse les ordures. Veillez à respecter la loi de votre région. Recyclez autant de matériaux que possible.

4. Faites en sorte que le pourtour des poubelles reste propre et sec. Maintenez les poubelles au-dessus du niveau du sol au moyen de plate-formes. Les ordures à transporter hors du camp doivent être mises dans les sacs appropriés. La nourriture avariée ne doit pas être jetée à terre.
5. Nettoyez chaque jour les toilettes en plein air.
6. Dans les endroits reculés et inhabités où les lois locales le permettent, vous pourrez être amenées à creuser des feuillées. Elles doivent être à distance du lieu de camping et au même niveau ou en contrebas de toute adduction d'eau. Elles doivent se trouver à une soixantaine de mètres au moins de la source d'eau.

Creusez des tranchées d'une soixantaine de centimètres de profondeur, d'une trentaine de centimètres de large et d'un mètre vingt de long ou assez longues pour servir au campeuses (si possible, on aménagera un siège pour dix campeuses). La terre déplacée en creusant doit être mise à côté de la tranchée pour être remise après chaque utilisation. Pour ce faire, laissez une petite pelle dans la terre. De vieux draps ou de vieilles couvertures serviront à protéger l'endroit des regards. Prévoyez le nécessaire pour se laver les mains.

Les tranchées doivent toujours rester propres. La chaux en poudre est l'un des meilleurs désinfectants pour les feuillées. Recouvrez complètement la

tranchée quand les excréments et la terre arrivent à une trentaine de centimètres du haut. N'oubliez pas de signaler les feuillées recouvertes pour que les futurs campeurs choisissent un autre endroit.

7. Quand vous partez en randonnées et que vous ne disposez pas de feuillées, procédez simplement pour enfouir les excréments. Assurez-vous que vous êtes à une soixantaine de mètres de toute adduction d'eau ou d'un terrain de camping. Avec votre talon ou un bâton, creusez un trou peu profond. Après utilisation, remplissez à nouveau le trou et recouvrez l'endroit de terre.

Service

Le service doit faire partie intégrante de tout le déroulement d'un camp. Il ne doit pas être une expérience ponctuelle. Pendant le camp, les jeunes filles doivent apprendre à rendre service en agissant avec gentillesse, en félicitant sincèrement, en encourageant les autres et en profiter les autres de ses talents. Les conditions d'obtention du certificat de la campeuse encouragent au service, comme beaucoup d'activités de la partie « Documentation ».

Survie

Définir une direction sans boussole

Même si tu ne dispose pas de boussole, tu peux te servir du soleil et des étoiles pour définir une direction et tracer un itinéraire.

Étoile Polaire

Dans l'hémisphère nord, il est possible de s'orienter à l'aide de l'étoile Polaire. Elle n'est jamais à plus d'un degré du nord géographique. Cherche la Grande Ourse et imagine une ligne qui passe entre les deux étoiles qui forment le devant de la « casserole ». Prolonge cette ligne de cinq fois la distance qui sépare les deux étoiles pour trouver l'étoile polaire.



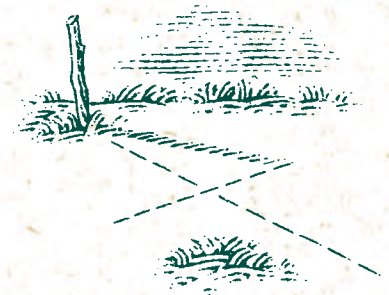
Croix du Sud

Dans l'hémisphère sud, tu peux t'orienter d'après la Croix du Sud et les deux étoiles indicatrices à sa gauche. Trace une ligne imaginaire qui passe par les deux étoiles formant l'axe de la croix. Puis trace une ligne imaginaire, perpendiculaire à la ligne, qui passe par les deux étoiles indicatrices. L'intersection de ces deux lignes imaginaires indique le sud.



Soleil

Pour trouver une direction à l'aide du soleil, enfonce un pieu d'un mètre ou plus dans le sol. Repère l'extrémité de l'ombre, attends de dix à quinze minutes, puis repère l'extrémité de l'ombre. Trace une ligne droite entre les deux repères. Cette ligne va toujours d'est en ouest. La deuxième marque est toujours à l'est. Une ligne tracée à angle droit de la première a une orientation nord-sud. Cette méthode fonctionne à n'importe quelle heure de la journée tant qu'il y a suffisamment de lumière solaire pour projeter une ombre. Si tu ne peux pas trouver de bâton suffisamment long ou si le sol est trop dur pour y enfoncer un bâton, sers-toi de l'ombre d'un buisson, d'un arbre, ou de n'importe quel objet d'au moins un mètre de haut.



Lune

La lune se lève à l'est et se couche à l'ouest, comme le soleil. La méthode du bâton et de l'ombre décrite pour le soleil fonctionnera quand la lune est assez brillante pour projeter une ombre.

Que faire quand on est perdu

La confusion, la désorientation et la panique sont des réactions normales

quand on est perdu, mais ta sécurité et même ta vie dépendent peut-être de ce que tu n'y céderas pas. Réfléchis avant d'agir. Suis ces directives :

- Reste calmes. Prie pour obtenir la paix de l'esprit.
- Oriente-toi, si possible. Sers-toi d'une carte pour définir la direction et reconnaître les repères connus.
- Reste sur place. Les chances de te retrouver sont plus grandes si tu restes sur place.
- Cherche sur place un bon endroit pour camper. Construis un petit campement.
- Fais des signaux de détresse.

Le travail des sauveteurs sera plus facile si tu fais des signaux de détresse pour attirer leur attention. Pour attirer l'attention d'un sauveteur, le signal doit modifier d'une manière ou d'une autre l'apparence habituelle ou les bruits ambiants du secteur. Essaie les méthodes suivantes :

- Accroche un drapeau, un sac de couchage ou une couverture de couleur vive à un arbre.
- Utilise le signal universel de détresse qui consiste en n'importe quel signal répété trois fois : trois cris, trois coups de sifflet, trois coups de feu, trois colonnes de fumée.
- Balaie l'horizon avec le reflet d'un miroir ou d'un couvercle de boîte de conserve. Un pilote peut voir le reflet même s'il y a de la brume.
- Si tu vois quelqu'un à distance, envoie le signal de détresse en Morse, trois signaux courts, trois signaux longs, trois signaux courts. Envoie le code avec un drapeau, une chemise

sur une branche, une lampe torche, une lanterne, un miroir, un clairon, un sifflet ou une radio.

- Une large inscription SOS sur le sable ou dans la neige peut être vue par les chercheurs qui sont plus haut dans la montagne ou dans les airs.
- Les montagnards signalent qu'ils sont en difficulté en levant les deux bras et en les croisant. Les deux bras levés signaleront que tout va bien.

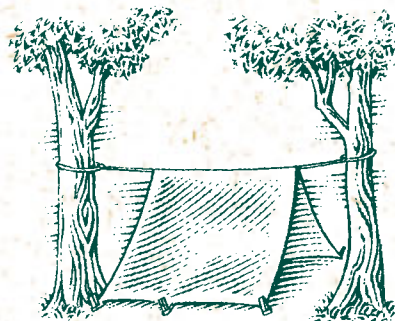


Abris d'urgence

Si tu n'as pas de tente, une toile cirée ou un grand morceau de tissu imperméable peut servir d'abri. Les abris suivants sont adaptés aux situations d'urgence :

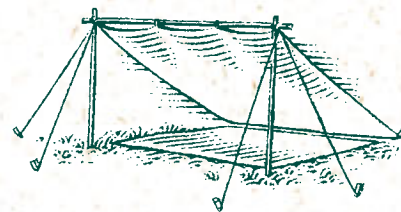
Tente en A

Pour fabriquer une tente en A, plie la toile cirée ou le plastique en deux dans le sens de la longueur et place le pli sur une perche ou sur une corde tendues entre deux arbres. Fixe la toile au sol avec des pierres.



Appentis

Pour fabriquer un appentis, fixe une toile cirée à une perche qui a été fixée à deux poteaux verticaux. Sers-toi de cordes et de sardines pour maintenir les poteaux verticaux en place. Fixe la toile cirée au sol avec des pierres.



Tu peux également fabriquer un appentis en nouant les deux coins d'une toile cirée aux branches de deux arbres. Sers-toi de sardines ou de pierres pour maintenir l'autre côté de la toile cirée au sol.

Si tu n'as pas de toile cirée pour l'appentis, des branches ou des palmes pourront être liées à la perche ou aux arbres.



Autres abris

Un creux dans la neige avec une doublure étanche ou une excroissance rocheuse bordée de feuilles et de branches tombées pourraient aussi servir d'abris d'urgence.

Tentes

Les tentes sont le meilleur type d'abri dans la nature. Consultez des magasins d'articles de sports pour savoir quelles tentes sont adaptées à ta région. Le genre de tente dont tu as besoin dépend du nombre de personnes et de la quantité de matériel qu'il te faudra faire rentrer, du climat et du type de camp. Les tentes pour camps itinérants doivent être plus légères et plus petites que les tentes pour camp de longue durée.

Expériences édifiantes

Lecture des Écritures

Chaque campeuse adulte et chaque jeune campeuse doit apporter ses Écritures au camp ou en avoir un exemplaire. Prévoyez chaque jour un moment tranquille où les campeuses peuvent lire et méditer les Écritures seules ou en petits groupes. La lecture des Écritures est l'une des conditions nécessaires pour que chaque jeune fille obtienne son certificat de l'année.

Prenez le temps de méditer les paroles de Écriture qui se trouve dans Doctrine et Alliances 128:23 et d'autres Écritures se rapportant à la nature.

Vertus pour les jeunes filles au camp

Les objectifs du programme des Jeunes Filles sont d'aider chaque jeune fille à progresser spirituellement et à vivre conformément aux principes de l'Évangile exprimés dans les vertus pour

les jeunes filles. Toutes les activités des jeunes filles, y compris le camp, doivent les aider à atteindre ces objectifs.

Pendant ton séjour au camp, tu auras de nombreuses occasions d'intégrer les vertus pour les jeunes filles à ta vie et d'aider les autres à faire de même. Tu pourras prévoir des moyens d'attirer l'attention sur une vertu particulière pendant une pensée spirituelle, la période d'échange, la lecture des Écritures ou un programme de feu de camp. Tu pourras organiser une activité de camp sur le thème des vertus, comme une randonnée spéciale avec des pauses en chemin où les jeunes filles ou les dirigeantes racontent une histoire, lisent une Écriture ou interprètent un chant lié à une vertu. Les couleurs des vertus peuvent aussi servir à identifier les groupes du camp ou peuvent être exposées lors d'un feu de camp ou de veillées. Observe les couleurs des vertus dans la nature.

Quand c'est opportun, fais part de tes expériences et rends témoignage sur les principes de l'Évangile exprimés dans les vertus pour les jeunes filles, dans la devise et dans le thème des Jeunes Filles. Pendant les activités de camp, tu peux aider les autres à voir comment ce qu'elles font, voient et ressentent les aident à comprendre les principes de l'Évangile. Le camp peut aider à comprendre différemment l'Évangile et à développer notre amour pour notre Père céleste.

Réunions de témoignage

Les réunions de témoignages peuvent être organisées par une paroisse ou un pieu n'importe quand pendant le camp. Mais elles sont plus efficaces vers la fin du camp, quand les jeunes filles et les dirigeantes ont déjà passé du temps ensemble. Elles donnent aux jeunes filles l'occasion de rendre témoignage sur l'Évangile de Jésus-Christ suivant l'inspiration du Saint-Esprit.

Pensées spirituelles

De brèves pensées spirituelles peuvent avoir lieu en rapport avec une cérémonie du drapeau, pendant les prières du matin ou du soir ou à n'importe quel autre moment. Elles peuvent comprendre une pensée spirituelle, une Écriture et un chant. Les réunions spirituelles peuvent réunir le camp entier ou se faire en plus petits groupes de jeunes femmes avec leurs dirigeantes.

Sécurité dans l'eau

Les sports aquatiques doivent se dérouler dans un endroit sans danger et la discipline doit être assurée tout le temps. Les activités doivent être bien organisées et bien surveillées. Des règles réalistes de sécurité seront fixées et expliquées à toutes les campeuses. Les directives suivantes vous aideront à assurer la sécurité pendant les sports aquatiques :

1. Un adulte ayant reçu une formation de sécurité dans l'eau doit être présent et responsable pendant toute activité aquatique.

2. Consultez la décharge médicale écrite des parents (voir p. 89) pour voir si des jeunes filles ont une condition physique les empêchant de participer à des activités aquatiques.
3. Renseignez-vous sur la profondeur de l'eau et sur tous les dangers possibles. Prévoyez des activités ne présentant pas de danger.
4. Assurez-vous que toutes les participantes aux activités aquatiques ont une co-équipière. Cela veut dire que les jeunes filles sont associées par deux, suivant leur capacité de nager, pour nager l'une près de l'autre et se surveiller.
5. Assurez-vous que l'on peut bien surveiller toutes les jeunes filles pendant les activités. Un sauveteur ou plus sera en faction et une bouée de sauvetage sera disponible au bord (voir « Noyade », p. 45).
6. Affichez les règles de sécurité pour la natation et la navigation sur les plages.

Approvisionnement en eau

Il est nécessaire d'avoir une quantité abondante d'eau non contaminée pour la santé et le confort de chaque campeuse (voir « Nourriture et alimentation », p. 47). Faites des préparatifs soigneux afin qu'il y ait de l'eau pour boire, pour cuisiner et pour nettoyer dans le camp. Si le camp a un système d'adduction d'eau, vérifiez que l'eau est pure. Dans des camps moins bien équipés, les campeuses doivent souvent purifier l'eau qui est disponible.

Eaux usées

Assurez-vous que vous vous débarrassez comme il faut des eaux usées. Les eaux usées provenant de la cuisson ou de la vaisselle doivent être évacuées suivant la réglementation du terrain de camping. Si aucun conduit d'évacuation n'existe, enlevez toutes les particules alimentaires de l'eau usée et mettez-les dans les ordures. Puis débarrassez-vous de l'eau à au moins 60 mètres de toute adduction d'eau en la répandant sur une grande surface.

Évitez la contamination de l'eau quand vous vous baignez ou quand vous faites la lessive. Il est recommandé que ces activités se déroulent au moins à 60 mètres de l'adduction d'eau.

Purification de l'eau

Si vous devez utiliser des cours d'eau et des lacs pour vous approvisionner en eau, pensez à purifier l'eau avant de la boire ou de l'utiliser pour préparer la nourriture. L'une des maladies les plus graves résultant de l'eau souillée s'appelle la lambliaose du microorganisme *Giardia Lamblia*. Les symptômes de la maladie sont la nausée, les crampes abdominales, la léthargie, la diarrhée et la perte de poids. Ils n'apparaissent que six à quinze jours après ingestion de l'eau. La maladie est souvent transmise par les excréments d'animaux infectés qui ont contaminé des sources d'eau.

Pour purifier l'eau, on peut utiliser les méthodes suivantes :

Eau de javel

L'eau peut être purifiée rapidement et à peu de frais en y ajoutant de l'eau de javel. Pour purifier un litre d'eau :

1. Procure-toi un grand récipient propre et marqué « eau potable ».
2. Remplis-le d'un litre d'eau. Ajoute quatre gouttes d'eau de javel. L'eau de javel utilisée à cette fin doit contenir de 4 à 6 % d'hypochlorite de sodium. Si tu ne peux avoir que de l'eau de javel à 1 % d'hypochlorite de sodium, tu dois verser vingt gouttes d'eau de javel par litre d'eau.
3. Recouvre le récipient avec un couvercle ou un chiffon propre. Laisse l'eau reposer pendant trente minutes.
4. Goutte l'eau et remarque le léger goût d'eau de javel. Si tu ne sens pas le goût de l'eau de javel, ajoute-en deux gouttes. Si le goût d'eau de javel est trop fort, verse l'eau dans un autre récipient propre et reverse-la dans le récipient d'origine et ainsi de suite pour améliorer le goût.

Ébullition

L'eau peut aussi être purifiée en la faisant bouillir. Amène l'eau à ébullition constante et laisse-la bouillir encore de trois à sept minutes.

Iode

Tu peux acheter des comprimés d'iode ou d'autres purificateurs chimiques pour purifier de petites quantités d'eau que tu utiliseras pendant une randonnée ou une marche avec sac à dos. Suis attentivement les instructions figurant sur l'étiquette et assure-toi que les comprimés ne sont pas périmés.

Filtres

Les magasins d'articles de camping proposent des filtres de purification d'eau à utiliser pour de petites quantités d'eau. Suis attentivement les instructions qui accompagnent le filtre.

Quand tu as purifié l'eau, assure-toi qu'aucun germe ni aucun oeuf de parasites ne s'installe avant que tu ne la boives. Conserve-la dans un récipient propre recouvert d'un couvercle. Utilise de l'eau purifiée quand tu prépares les aliments. Tu ne peux pas tuer les germes en ajoutant de l'eau de javel à une boisson fruitée après l'avoir préparée. Les potages et les boissons qui sont bouillis sont purifiés par l'ébullition.

Musique

Utilisation des chants

Les chants des pages qui suivent sont destinés à être utilisés dans les camps de jeunes filles, mais ils peuvent être utilisés pour d'autres activités des Jeunes Filles ainsi qu'en général à l'église et à la maison.

Accords indiqués

Le symbole des accords au-dessus du texte peut être utilisé pour la guitare, le ukulélé ou la cithare, ainsi que pour le clavier électronique ou le piano. Généralement, l'accompagnateur peut utiliser le même accord jusqu'à ce qu'un autre symbole d'accord soit donné. Si le symbole de l'accord

figure entre parenthèses, le changement d'accord est facultatif.

Schémas des accords de guitare

Au bas de chaque page se trouvent les schémas des accords de guitare.



Dans chaque schéma, les lignes verticales représentent les cordes et les lignes horizontales les sillets. Les points montrent où placer les doigts de la main gauche. Pour produire le meilleur son, mets les doigts aussi près que possible du sillet sans le toucher.



Un chiffre à la droite du schéma indique le sillet où commence le schéma des cordes.

Dans cet exemple, l'index doit se mettre sur le troisième sillet en partant du haut.



Un x au-dessus de la corde signale que le guitariste ne doit pas faire vibrer cette corde quand il joue l'accord. Un o au-dessus d'une corde signale que le guitariste doit actionner cette corde mais à vide.



Une période reliant deux points signale qu'un seul doigt maintient plus d'une seule corde.

Capodastre

Un capodastre (ou capo, ou barre) est un accessoire qui permet au guitariste de monter le ton d'un chant tout en utilisant le doigté des accords montrés pour le chant. Le capodastre placé au premier sillet monte la guitare d'un demi-ton. Chacun des autres sillets monte également d'un demi-ton. Par exemple, si vous jouez un accord de do avec le capo sur le deuxième sillet, vous obtiendrez un accord de ré.

Copyrights

Tous les chants peuvent être copiés sans l'autorisation des propriétaires de copyright pour être utilisés à l'église, à domicile ou en camp à des fins non lucratives.

Tout ce qui est beau et lumineux

Avec gratitude

D'après les paroles anglaises de Cecil Frances Alexander
Air populaire anglais

Tout ce qui est beau et lu-mi-neux, Pe-tit ou grand sous les cieux,



Tout ce qui est sage et mer-veil-leux Est cré-a-ti-on de Dieu.



1. Le moin-dre pe-tit oi-seau, Les
2. La pour-pre des mon-ta-gnes, Le
3. Le vent gla-cé de l'hi-ver, Le
4. Les ar-bres dans la fo-rêt, Les



jo-lies fleurs dans les prés, Leurs cou-leurs ru-ti-gai ruis-seau au dé-gel, Les feux du soir et chaud so-leil de l'é-té, Les fruits su-crés, les prai-ries où nous cou-rons, Les joncs au bord du



lan-tes, C'est lui qui les a cré-és. l'au-be Qui font s'en-flam-mer le ciel, plan-tes, C'est lui qui les a don-nés. feu-ve, Ces lieux que nous con-tem-plons :



Dis-moi pourquoi

Avec chaleur

Paroles et musique anonymes



1. Dis-moi donc pour-quoi l'é-toi-le huit, Dis-moi donc
2. C'est grâce à Dieu que l'é-toi-le huit, C'est grâce à



pour-quoi s'en-roul-le le huit, Dis-moi donc pour-quoi le Dieu que s'en-roul-le le huit, C'est grâce à Dieu que le



ciel est bleu, Je te di-rai pour-quoi je suis heu-reux. ciel est bleu C'est grâce à Dieu que nous som-mes heu-reux.



Chante en chemin

Avec gaieté

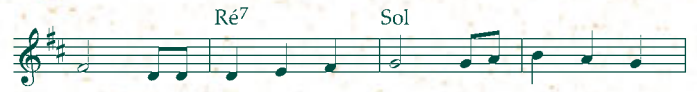
Mélodie traditionnelle



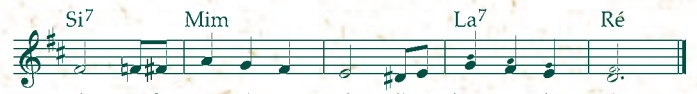
Chante en che-min quand tu ren-tres chez toi.



Chante en che-min, ba-lay-ant les cha-grins. Sou-ris tou-

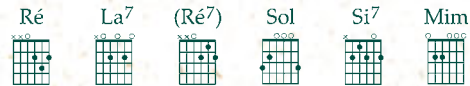


jours car par-tout où tu vas, Tu é-clai-res la



voie, ton far-deau pé-se moins Si tu chantes en che-min.

On peut trouver un accompagnement au clavier de ce chant dans le livre de *Chants pour les enfants*, p. 114.



He's Got the Whole World in His Hands

Bien rythmé

Paroles et musique du « Spiritual » Afro-Américain



1. He's got the whole world in his hands. He's got the
2. He's got the wind and the rain in his hands. He's got the
3. He's got the lit-tle bit-ty ba-by in his hands. He's got the
4. He's got you and me sis-ter in his hands. He's got
5. He's got ev-'ry-bod-y in his hands. He's got



whole, wide world in his hands. He's got the whole world
wind and the rain in his hands. He's got the wind and the rain
lit-tle bit-ty ba-by in his hands. He's got the lit-tle bit-ty ba-by
you and me sis-ter in his hands. He's got you and me sis-ter
ev-'ry-bod-y in his hands. He's got ev-'ry-bod-y



in his hands. He's got the whole world in his hands.



When the Saints Go Marching In

Énergique

Paroles et musique du « Spiritual » Afro-Américain



1. Oh, when the saints (oh, when the saints) go march - ing
 2. Up where the streets (up where the streets) are paved with
 3. We'll dwell in peace (we'll dwell in peace) for - ev - er -



in, (go march - ing in) Oh, when the saints go march - ing
 gold, (are paved with gold) Up where the streets are paved with
 more, (for - ev - er - more) We'll dwell in peace for - ev - er -



in, Oh, yes, I want to be in that
 gold, Oh, yes, I want to be in that
 more, Oh, yes, I want to be in that



num - ber (in that num - ber) When the saints go march - ing in.
 num - ber (in that num - ber) Where the streets are paved with gold.
 num - ber (in that num - ber) Dwell in peace for - ev - er - more.

Ce chant peut être interprété dans une tonalité plus aiguë en utilisant les accords de guitare de Do, Sol et Fa ou en utilisant un capodastre.



Devant, derrière

Avec dynamisme

Paroles et musique anonymes



De - vant, der - rière, en haut, en bas, nous sou - ri - ons tou - jours. De -



vant, der - rière, en haut, en bas, la nuit com - me le jour. Nous



som - mes mieux en - semble au camp, qu'au Ritz ou à la Cour. De -



vant, der - rière, en haut, en bas, nous sou - ri - ons tou - jours.

Chantez ce chant plusieurs fois de suite, de plus en plus vite.



Pour montrer ta joie

Avec joie

Paroles et musique anonymes



Pour mon - trer ta joie il faut frap - per des mains, (clap - clap) Pour mon -



trer ta joie il faut frap - per des mains, (clap - clap) Ton vi -



sa - ge ra - di - eux Re - flè - te - ra les jours heu - reux et Pour mon -



trer ta joie il faut frap - per des mains. (clap - clap)

Chanter d'autres strophes en remplaçant « frapper des mains » par « cligner des yeux » ou « taper des pieds » ou « claquer des doigts », etc. Après chaque nouvelle phrase, répétez les phrases précédentes de la dernière à la première.

On peut trouver un accompagnement au clavier de ce chant dans le livre de *Chants pour les enfants*, p. 125.



C'est amusant

Avec entrain

D'après les paroles anglaises de Rebecca Stevens
Musique de Cecilia Johns

Chan - ter un chant, c'est a - mu - sant A - mu - sant, très a - mu - sant ;



Chan - ter un chant, c'est a - mu - sant, Très a - mu - sant vrai - ment.

© 1963 D.C. Heath and Company. Réimprimé avec autorisation. Tous droits réservés.

Remplacez « chanter un chant » par d'autres phrases telles que « monter la tente », « faire le repas », « la randonnée » ou « se faire des amis ». Improvisez d'autres actions et faites preuve d'imagination.

On peut trouver un accompagnement au clavier de ce chant dans le livre de *Chants pour les enfants*, p. 129.



Bonjour

Canon* Paroles anonymes
Sur un air populaire allemand

Gai

La Ré Mi⁷ La

① Bon - jour, bon - jour, bon - jour, mes a - mis.

La Ré Mi⁷ La

② Ve - nez tous a - vec nous. En - sem - ble chan - tons tous.

La Ré Mi⁷ La

③ Le so - leil, le so - leil brille au ciel de mi - di.

La Ré Mi⁷

Amies qui venez ici

Canon* Paroles anonymes
Sur un air populaire français

Gaiement

Sol Sol⁷ Do Sol⁷ Do

① A - mies qui ve - nez i - ci, ② Soy - ez les bien - ve - nues! ③ No - tre

Sol⁷ Do Sol⁷ Do

cœur est tou - jours ou - vert pour une a - mie ④ car elle en - ri - chit no - tre vie.

Do Sol⁷

J'aime chanter

Canon* D'après les paroles anglaises
et la musique d'Ingrid Sawatzki Gordon

Avec gaieté

Ré La Ré

① La, la, la, ② J'ai - me chan - ter.

La⁷ Ré

③ Chan - ter à plei - ne voix, ④ La, la, la.

© 1989 IRI. Tous droits réservés.

*Pour chanter en canon, faites commencer chaque groupe à un chiffre entouré.

Ré La⁷

Petites fleurs

Canon* Paroles et musique anonymes

Léger

Sol Ré Sol Ré⁷ Sol

① Pe - ti - tes fleurs au par - fum si char - mant,
2. J'ai - me - rais tant pou - voir en - tendre un jour

Ré⁷ Sol Ré⁷ Sol

② Vos clo - chet - tes se ba - lan - cent dans le vent.
son - ner le mu - guet dans les bois a - len - tours.

Sol (Do) Ré⁷

Belles montagnes

Canon* Paroles et musique anonymes

Rythmé

Do Lam Ré^m Sol⁷ Ré Lam

① Bel - les mon - ta - gnes, que j'ai - me vos cou - leurs! ② Dou - ces fleu - ret - tes,

Ré^m Sol⁷ Do Lam Ré^m Sol⁷

que j'ai - me vos sen - teurs! Quand la nuit tom - be J'ai - me le feu de joie!

Do Lam Ré^m Sol⁷

Boum - di - ah - da, Boum - di - ah - da, Boum - di - ah - da, Boum - di - ah - da.

Répétez la chanson autant de fois que vous le désirez ou chantez-la en canon.
Si vous voulez la chanter plus haut en vous accompagnant à la guitare, utilisez un capodastre.

*Pour chanter en canon, faites commencer chaque groupe à un chiffre entouré

Do Lam Ré^m Sol⁷

Oui j'ai la foi

Avec conviction

D'après les paroles anglaises et
la musique de Janice Kapp Perry

hé - ri - té. L'Es - prit me ré - vè - le ma mis - sion et

Pour des al - li - an - ces sa - cré - es je veux me pré - pa - rer, Les bé - né -

dic - ti - ons de la pré - tri - se re - cher - cher, Pro - cla -

mer par ma vie la va - leur de l'e - xal - ta - tion, Mon

té - moi - gna - ge crois - sant cha - que jour. Oui, j'ai la foi, en - fant de pa -

rents cé - les - tes, De leur na - tu - re di - vi - ne j'ai

ma pro - pre va - leur. Donc ma con - nais - san - ce je dois a -

mé - li - o - rer tou - jours. Je peux com - pren - dre ce qu'est ma res -

pon - sa - bi - li - té Et tout choix bon ou mau - vais dé - pend de

moi rien que de moi. Je veux bâ - tir le roy - aume en

pra - ti - quant le bien, Car l'in - té - gri - té c'est a - gir se -

© 1985 IRI. Tous droits réservés.

Pour accompagner ce chant à la guitare dans la clé dans laquelle il a été écrit (Si^b),
placer le capodastre sur le troisième silet.

Sois fier, tu es une fille de Dieu

D'après les paroles anglaises
et la musique de Jamie Glenn

Avec dignité

Lam Ré7 Sol

lon la vé - ri - té. Oui, j'ai la foi, en - fant de pa -

sva

Lam7 Ré7

rents cé - les - tes, De leur na - tu - re di - vi - ne j'ai

Sol Do Si7

hé - ri - té. Lors - que Dieu m'au - ra é - prou - vé, je me

Mim *cresc.* La7 Sol Ré7

tien - drai de - vant lui Mais au - jour - d'hui je vais se - lon ma

cresc.

Si7 Lam7 Ré7 Sol

foi, Mar - chant se - lon ma foi, se - lon ma foi.

Do Sol

1. Il est u - ne pri - ère au fond de
2. A - vant cet - te vie il y a bien
3. Tout n'est pas sim - ple dans la vie, c'est

Do Fa Sol

mon cœur, Pour cha - cu - ne de vous, j'im - plo - re
long - temps, Le Père re - te - nait dans ses bras
cer - tain. Par - fois nous nous per - dons, quit - tant le

Do Fa Sol

le Sei - gneur. Je vou - drais que du Père tu te
ten - dre - ment. Puis a - vec tant d'a - mour il te lais -
bon che - min. Mais tu n'es ja - mais seule et je t'en

Do Fa Do

sou - vien - nes tou - jours. Re - cher - che - le, suis -
sa al - ler, di - sant : « Mon en - fant n'ou - blie
prie, rap - pel - le - toi Le Père qui vers

Fa Sol7 Do

le et res - sens son a - mour. Sois
pas qu'à mes yeux tu es grand. »
sa mai - son te gui - de - ra.

Do Dom7 Ré7 Sol

fiè - re, tu es u - ne fil - le de Dieu. Sois

Do Dom7 Ré7 Sol7

forte et sou - viens - toi, tu le peux.

Fa Sol Do Lam

Car tu fais par - tie de son grand plan di - vin.

Fa Sol7 Do

Il est tout près de toi et il te tend la main.

© 1983 Jackman Music Corporation, (Orem, Utah). Utilisé par permission. Tous droits réservés.

Do Sol Fa Sol7 (Domaj7) Ré7 Lam

Si7

Jésus-Christ est mon modèle

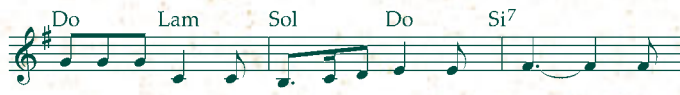
Avec conviction

D'après le texte anglais
et la musique de Janice Kapp Perry

1. Je - sus - Christ est mon mo - dè - le, je
2. Es - say - ant d'ai - mer mon frè - re, j'ap -



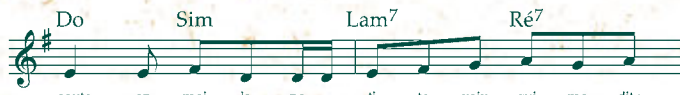
mar - che - rai sur ses pas. Mon - trant mon a - mour ain -
prends à ser - vir au - trui. J'at - tends le grand jour de



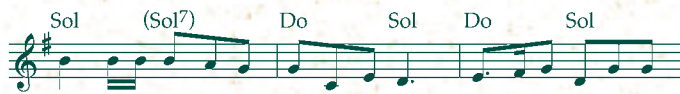
si qu'il le fit, à chaque ins - tant de ma vie. Par -
joie et d'a - mour où nous re - ver - rons Jé - sus. Je



fois je suis ten - té de choi - sir le mal, Mais j'é -
pen - se très fort aux le - çons qu'il don - nait Et j'en -



coute en moi la pe - ti - te voix qui me dit :
tends en moi son es - prit qui me dit tout bas :



« Ai - me ton pro - chain, Jé - sus t'aime aus - si. En tout ce que tu fais tou -



jours, sois gen - til. Sois bon et ai - mant en pen - sée, en ac - tion : Voi -



là de Jé - sus les le - çons. » 2. Es - çons. »

© 1980 Janice Kapp Perry. Tous droits réservés.

On peut trouver un accompagnement au clavier de ce chant dans le livre
de *Chants pour les enfants*, p. 40-41.

Je ressens son amour

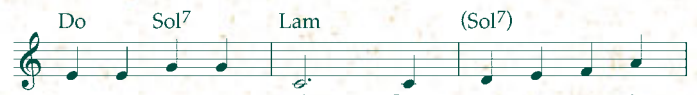
Expressif

D'après le texte anglais de Ralph Rodgers, fils
Musique de K. Newell Dayley

1. Je res - sens son a - mour Dans
2. Je res - sens son a - mour Et
3. Je res - sens son a - mour Et
4. A vi - vre son a - mour Je



le monde au - tour de moi. Je
sa di - vi - ne dou - ceur. Lorsqu'
sais qu'il me bé - ni - ra. Je
vou - drais bien m'en - ga - ger. Les



res - sens son es - prit Dans tout ce que je
à ge - noux je prie, La paix ern - plit mon
lui of - fre mon cœur, Mon ber - ger il se -
au - tres j'ai - de - rai Pour mieux lui res - sem -



vois.
cœur. Il sait que je le sui - vrai,
ra.
bler.



Ma vie lui don - ne - rai. Je res - sens tout l'a -



mour Qu'il m'of - fre cha - que jour.

© 1978, 1979 de K. Newell Dayley.

Utilisation autorisée. Tous droits réservés.

On peut trouver un accompagnement au clavier de ce chant dans le livre
de *Chants pour les enfants*, p. 42-43.

Je suis enfant de Dieu

Avec ferveur

D'après le texte anglais de Naomi W. Randall
Musique de Mildred T. Pettit

Sol Ré⁷ Sol Do Sol
1. Je suis enfant de Dieu et il m'a mis ici ;
Mi⁷ Lam La⁷ Ré⁷
Il m'a donné un bon foyer, des parents si gentils.

Refrain :

Sol Ré⁷
Conduis-moi et marche avec moi

Sol
Sur le bon chemin ;
Sol (Sol⁷) Do (Lam)
Apprends-moi comment agir

Ré⁷ Sol
Pour le connaître enfin.

2. Je suis enfant de Dieu et je dois tout savoir ;
Je dois comprendre sa parole avant qu'il soit trop tard.

Refrain

3. Je suis enfant de Dieu et je suis bien béni
Car si je fais sa volonté, je vivrai avec lui.

Refrain

4. Je suis enfant de Dieu, je crois ce qu'il a dit :
Persévérant jusqu'à la fin, je serai près de lui.

Refrain

© 1957 IRI. Tous droits réservés.

On peut trouver un accompagnement de ce chant au clavier et à la guitare dans une tonalité plus aiguë (Do) dans le livre de *Chants pour les enfants*, p. 2.

En Sol Majeur : Sol Ré⁷ Do Mi⁷ Lam La⁷ (Sol⁷)

Aimez vos frères

Recueilli

D'après le texte anglais et la
musique de Luacine Clark Fox

Ré Sim Mim
« Aimez vos frères, Car je vous aime,
La⁷ Ré
C'est mon commandement : Aimez vos frères.
Si⁷ Mim (Solm)
Les hommes sauront Qui sont mes disciples
Ré Mi La⁷ Ré
Si vous vous aimez Les uns les autres. »

© 1961 Luacine C. Fox. Copyright renouvelé en 1989. Tous droits réservés.

On peut trouver un accompagnement de ce chant au clavier et à la guitare dans une tonalité plus aiguë (Fa) dans le livre de *Chants pour les enfants*, p. 74.

En Ré Majeur : Ré Sim Mim La⁷ Si⁷ (Solm) Mi

Apprends-moi à marcher dans la clarté

Recueilli

D'après le texte anglais et la
musique de Clara W. McMaster

Do Sol⁷
1. Apprends-moi à marcher dans la clarté,

Enseigne-moi aussi comment prier,
Lam Do Fa Do
Dis-moi comment servir avec bonté.
Fa Do Sol⁷ Do
Dis-moi comment trouver la clarté.

2. Viens, mon enfant, tous deux nous apprendrons
Par sa parole comment nous pouvons
Retourner vivre avec Lui à jamais,
Toujours, toujours, garder la clarté.

3. Père céleste, merci en ce jour
De nous guider tous avec tant d'amour,
Reconnaisants, nous venons te louer,
Merci, merci, de tant de clarté.

© 1958 IRI. Copyright renouvelé en 1986. Tous droits réservés.

On peut trouver un accompagnement de ce chant au clavier et à la guitare dans une tonalité plus aiguë (Ré) dans le livre de *Chants pour les enfants*, p. 70.

En Do Majeur : Do Sol⁷ Lam Fa

Seigneur, merci pour le prophète

Avec enthousiasme

D'après le texte anglais de William Fowler
Musique de Caroline Sheridan Norton

Do Sol⁷
1. Seigneur, merci pour le prophète Qui nous guide en ces derniers jours.

Do Fa Do Sol⁷ Do
O Dieu donne pour la conquête Ton constant soutien, ton secours.

Fa Do Sol⁷
Louanges pour ton Évangile Qui nous conduira près de toi.

Fa Do Sol⁷ Do
Oui, l'obéissance est facile Pour qui aime ta sainte loi.

2. Quand l'obscurité nous oppresse Et vient menacer notre paix,
Seigneur, nous avons ta promesse D'être délivrés à jamais.
Et par ton amour les sincères, De tes dons sacrés sont bénis,
Tandis que les vains adversaires, Un jour se verront tous punis.

3. Chantons tous ta miséricorde. Célébrons ton nom jour et nuit,
De joie nos cœurs vibrants débordent Car pour nous l'Évangile est vie.
Le salut, la gloire éternelle, Les fidèles les gagneront,
Tandis que ceux qui sont rebelles Jamais leur splendeur ne verront.

On peut trouver un accompagnement au clavier de ce cantique dans le recueil de *Cantiques*, n 10.

En Do Majeur : Do Sol⁷ Fa

La première prière de Joseph Smith

Solemnel

D'après le texte anglais de George Manwaring
Musique de Sulvanus Billings Pond

- Sol Ré Ré⁷ Sol
1. La nature était parée De rayons d'or radieux.
 Les oiseaux sous la ramée, Chantaient l'Être glorieux.
 Ré⁷ Sol Ré⁷ Sol
 Dans la forêt parfumée Joseph invoqua les cieus,
 Do Sol Ré⁷ Sol
 Dans la forêt parfumée Joseph invoqua les cieus.
2. Prosterné devant le Père, Joseph priaît dans les bois.
 De Satan la force entière L'accabla de tout son poids.
 Mais plus fort que l'adversaire, Il vainquit grâce à la foi,
 Mais plus fort que l'adversaire, Il vainquit grâce à la foi.
3. La clarté parut, soudaine, Voilant l'astre de midi,
 Et dans une gloire extrême, De lumière le remplit.
 Il vit Élohim lui-même À sa droite Jésus-Christ,
 Il vit Élohim lui-même À sa droite Jésus-Christ.
4. « Joseph, voici », dit le Père « Mon fils aimé, le Sauveur :
 Entends-le, par lui espère, C'est la voix de ton Seigneur. »
 Lorsqu'il les vit apparaître, Une extase emplît son cœur,
 Lorsqu'il les vit apparaître, Une extase emplît son cœur.

On peut trouver un accompagnement au clavier de ce cantique dans le recueil de *Cantiques*, n 14.

En Sol Majeur : Sol Ré Do La⁷ Ré⁷

Vois, la nuit estompe le jour

Calme

D'après le texte e Sabine Baring-Gould
Musique de Joseph Barnby

1. Vois, la nuit es - tom - pe Le jour ra - di - eux ;
 2. Jé - sus, à cette heu - re Re - prends nos far - deaux.

- Len - te - ment, les om - bres Tra - ver - sent les cieus !
 Bé - ni nos de - meu - res, Don - ne le re - pos.

On peut trouver un accompagnement au clavier de ce cantique dans le recueil de *Cantiques*, n 90.

En Sol Majeur : Sol Ré⁷ Mim Si⁷ La (La⁷)

EEsprit du Dieu saint

Avec allégresse

D'après le texte anglais de William W. Phelps
Musique anonyme

- Sol (Ré⁷) Sol Do Sol
1. L'Esprit du Dieu saint brûle comme une flamme.
 Ré Do Ré⁷ Sol
 La gloire déjà revêt les derniers jours.
 Sol (Ré⁷) Sol Do Sol
 Les dons d'autrefois réjouissent notre âme.
 Ré Do Ré⁷ Sol
 Les anges reviennent à notre secours.

Refrain :

- Sol La⁷ Ré⁷
 Chantons à la gloire du Très-Haut dans les cieus
 Sol Do Ré⁷ Sol Ré⁷
 Hosanna ! car l'homme retrouve l'Eden.
 Sol Do La⁷ Ré⁷
 Honneur et grandeur au Dieu saint dans les hauts lieux.
 Sol Do Sol Ré⁷ Sol
 Toujours et à jamais, amen et amen !

2. Des saints le Seigneur accroît l'intelligence,
 Rappelle les lois de leurs justes aïeux.
 Et tout se ressent de sa pure influence :
 Le voile commence à s'ouvrir à nos yeux.

Refrain

3. Que, tous assemblés, nous invoquions le Maître ;
 Au monde prêchons le royaume des cieus.
 Que par notre foi, nous puissions reconnaître
 Les dons, les visions et la gloire de Dieu.

Refrain

4. L'agneau, le lion, réunis viendront paître
 Et partager bientôt leurs jeux innocents.
 Les fils d'Éphraïm alors verront paraître
 Jésus et ses anges tout resplendissants.

Refrain

On peut trouver un accompagnement au clavier de ce cantique dans le recueil de *Cantiques*, n 2.

En Sol Majeur : Sol Ré⁷ Do Ré La⁷

AUX DIRIGEANTES DES JEUNES FILLES



*Au nord de tous les continents
entourant l'Océan Arctique se trouve
la toundra, plaine quasi plate
dépourvue d'arbres. Les étés y sont
courts, mais les longues heures du
jour transforment la toundra en une
belle rocaille tapissée de lichens, de
mousses, de coquelicots, d'aconits, de
lupins et de baies. Le caribou occupe
la toundra pendant toute la belle
saison. Caribou est un mot indien qui
signifie « vagabond » et qui va comme
un gant à ce cervidé. Le caribou passe
l'hiver dans les forêts, mais migre
chaque printemps vers la toundra,
parfois en troupeaux d'une centaine
de têtes mais aussi en troupeaux plus
importants de plus de 100 000 têtes !*



AUX DIRIGEANTES DES JEUNES FILLES

En camp des Jeunes Filles, les jeunes filles de douze à dix-huit ans ont la nature pour salle de classe. Elles peuvent s'émerveiller devant la Création divine et apprendre à devenir plus autonomes et plus capables de vivre confortablement en plein air. Les camps donnent également le temps aux jeunes filles et à leurs dirigeantes de se faire des amies durables en travaillant et en se divertissant ensemble. En partageant leurs expériences, elles peuvent se rapprocher davantage de notre Père céleste et se renforcer mutuellement mettant l'Évangile en application.

De passionnantes aventures vous attendent vous, dirigeantes des jeunes filles, qui préparez et tenez un camp des Jeunes Filles. Vous découvrirez ensemble beaucoup de nouvelles choses sur les beautés du monde et votre enthousiasme pour la nature contribuera à susciter l'émerveillement et l'intérêt passionné des jeunes filles.

Au camp, il survient souvent des situations difficiles. En qualité de dirigeante, par votre manière de résoudre les difficultés et de faire les adaptations nécessaires, vous donnerez beaucoup d'occasions d'apprendre aux jeunes filles. Votre patience et votre amour les influenceront énormément.

La préparation est une partie essentielle de l'expérience du camp. De votre préparation spirituelle dépendra votre réussite dans l'accomplissement des buts du camp. Quand une dirigeante spirituellement préparée s'occupe d'une jeune fille, elles peuvent se lier d'amitié et des leçons de l'Évangile

peuvent être enseignées. Vous trouverez davantage de renseignements sur la manière d'enseigner aux pages 300 à 304 de la section « Comment enseigner et diriger dans l'Église » du *Manuel d'instructions de l'Église, tome 2* (35903 140 ou 35209 140).

Étudiez attentivement la documentation contenue dans ce livre. Réfléchissez aux besoins spéciaux et aux points forts des jeunes filles avec lesquelles vous ferez ce camp des Jeunes Filles.

Cherchez la direction de l'Esprit lorsque vous préparez et que vous tenez le camp. Saisissez cette occasion de renforcer les sœurs et de goûter ensemble la joie qu'inspire la Création de Dieu.

Dirigeantes jeunes

Les jeunes filles doivent participer à la direction de chaque camp des Jeunes Filles. Chaque année, le programme de camp offre des occasions de diriger à chaque jeune fille. Les jeunes filles de seize et de dix-sept ans peuvent être dirigeantes jeunes de camp (voir page

87). Sous la direction des dirigeantes adultes, elles reçoivent une formation de dirigeante. Elles aident à préparer les expériences de camp et à atteindre les buts du camp.

Thème du camp

Le thème du camp énonce l'objectif principal du camp et contribue à créer un sentiment d'unité parmi les participantes. Le thème du camp peut être une Écriture, un nom de camp, une devise ou une expression qui illustre les principes de l'Évangile, les vertus pour les Jeunes Filles ou les buts du camp.

Activités de camp

Les jeunes filles et leurs dirigeantes locales choisissent et prévoient des activités correspondant aux conditions et aux besoins locaux. Les activités doivent contribuer à l'accomplissement des objectifs du programme des Jeunes Filles et des buts du programme de camp. La liste suivante comporte les buts du camp des Jeunes Filles. Elle indique également certaines des activités dans la section « Documentation » de ce manuel qui pourraient aider à atteindre chaque but.

- Se rapprocher de Dieu. (voir « Expériences édifiantes »)
- Apprécier la nature et éprouver du respect pour elle (voir « Activités de

grande aventure », « Nature », « Activités de conscience de la nature »)

- Devenir plus autonome (voir « Marche avec sac à dos », « Sacs de couchage », « Feux », « Premiers secours », « Nourriture et diététique », « Activités de grande aventure », « Couteaux », « Nœuds », « Orientation », « Sécurité », « Hygiène », « Survie », « Sécurité dans l'eau », « Approvisionnement en eau »)
- Acquérir des techniques de direction (voir « Activités amicales », « Activités pour résoudre les problèmes »)
- Respecter et protéger l'environnement (voir « Respect de l'environnement »)
- Servir les autres. De nombreuses activités de camp doivent encourager les jeunes filles à rendre service.
- Se faire des amies (voir « Activités amicales », « Jeux »)
- Apprécier le camping et se divertir (voir « Feu de camp ou veillées », « Théâtre et sketches », « Randonnée »)

Les activités liées au brevet de camp qui sont décrites aux pages 8-25 de ce manuel, aideront les jeunes filles à atteindre tous les buts du camp.

La musique doit également faire partie des activités du camp. Prévoyez d'inclure des chants de divertissement, des chants folkloriques, de la musique originale, des cantiques ou d'autres morceaux de musique. Des instruments comme les ukulélés, les guitares ou les harmonicas peuvent ajouter au plaisir de la musique.

Périodes d'échange

Toutes activités de camp peuvent être de meilleure qualité quand les jeunes filles ont l'occasion de parler de leurs expériences et de les rapporter à leur vie et aux principes de l'Évangile. Les périodes d'échange sont l'occasion de communiquer. Elles peuvent se tenir immédiatement après une activité ou plus tard. En exprimant leurs sentiments, les jeunes filles peuvent apprendre à reconnaître l'influence du Saint-Esprit dans leur vie.

Les périodes d'échange doivent inclure toutes les jeunes filles concernées par l'activité. Tenez compte des points suivants :

1. Rassemblez le groupe.
2. Laissez suffisamment de temps pour que chaque jeune fille exprime ses pensées.
3. Aidez les jeunes filles à voir leurs expériences d'une manière positive et édifiante.

Encouragez chaque jeune fille à s'exprimer en posant des questions qui demandent qu'on y réponde autrement que par oui ou non, par exemple :

- Comment cette expérience t'aide-t-elle à mieux comprendre un principe de l'Évangile ?
- Que penses-tu de cette expérience ? Pourquoi penses-tu ainsi ?
- Que crois-tu que les autres en ont pensé ?
- Qu'as-tu appris de cette expérience ?
- Comment utiliseras-tu ce que tu as appris ?

(Vous trouverez davantage de renseignements sur l'animation de discussions aux pages 303 et 304 de la section « Comment enseigner et diriger dans l'Église » du *Manuel d'instructions de l'Église, tome 2* (35903 140 ou 35209 140).

Journaux

Encouragez chaque jeune fille à raconter ses expériences de camp dans son journal ou sur les pages prévues à cet effet dans ce manuel. Le fait de tenir un journal peut l'aider à prendre conscience de ses sentiments spirituels, à voir sa progression personnelle et à se rappeler les amies qu'elle s'est fait et celles qu'elle a fortifiées.

Identification du camp

Un badge de la campeuse (34681 140) est disponible pour chaque jeune fille et chaque adulte qui assiste au camp. Il représente la torche des Jeunes Filles, qui leur rappelle de brandir la lumière du Christ et de défendre la vérité et la justice.



Les dirigeantes adultes et les dirigeantes de camp jeunes peuvent porter le badge de la dirigeante de camp des Jeunes Filles (34682 140) après avoir reçu la formation de dirigeante de camp (voir p. 88).



Brevet de camp

Le programme de brevet de camp des Jeunes Filles sert de cadre aux expériences du camp. Il sert également à attester les efforts des jeunes filles.

Les activités de chacun des quatre niveaux de brevets sont de niveau de difficultés croissantes. Certaines techniques apprises plus tôt sont révisées. Cependant, les jeunes filles n'ont pas besoin de terminer plus tôt les premiers niveaux afin de travailler aux autres niveaux. Toutes les jeunes filles peuvent travailler au même niveau de brevet que leurs camarades.

Celles qui veulent obtenir le brevet d'un niveau antérieur et recevoir la distinction correspondante peuvent le faire en remplissant toutes les conditions de

ce niveau sauf les conditions concernant la randonnée. Une jeune fille qui travaille à des niveaux antérieurs peut travailler sur plus d'un seul niveau de brevet à la fois. Les jeunes filles ne doivent accéder à un niveau supérieur que lorsqu'elles ont l'âge correspondant à ce niveau.

À seize ans, les jeunes filles deviennent dirigeantes de camp jeunes. Si elles n'ont pas rempli toutes les conditions pour leur brevet, elles peuvent le faire tout en servant comme dirigeantes de camp jeunes.

Chaque jeune fille doit avoir un exemplaire de ce manuel et garder trace des brevets obtenus. Les dirigeantes de pieu et de paroisse doivent aussi garder trace des conditions remplies par chaque campeuse.

Approbations pour les brevets

Il est recommandé aux dirigeantes adultes d'obtenir les brevets de camp et de recevoir la distinction de la campeuse (34684 140). Pour permettre que le camp se déroule dans des inter-régions où aucune campeuse n'a obtenu de brevet, il n'est pas nécessaire que les dirigeantes adultes obtiennent les brevets avant de diriger un camp des Jeunes Filles ou de faire passer d'autres campeuses pour les épreuves de brevet. Cependant, les dirigeantes doivent bien connaître les conditions à remplir pour les brevets et doivent connaître les techniques que les jeunes filles seront appelées à développer. Les

dirigeantes de camp jeunes qui ont reçu la distinction de la campeuse peuvent aussi approuver les conditions de brevet pour d'autres campeuses.

Si les dirigeantes des Jeunes Filles organisent un camp dans leur région pour la première fois et ne sont pas certifiées, elles peuvent se réunir avec les jeunes filles qui seront les dirigeantes de camp jeunes avant le camp pour apprendre ensemble et s'accorder les brevets dans le cadre de leur formation pour devenir dirigeante de camp (voir p. 88).

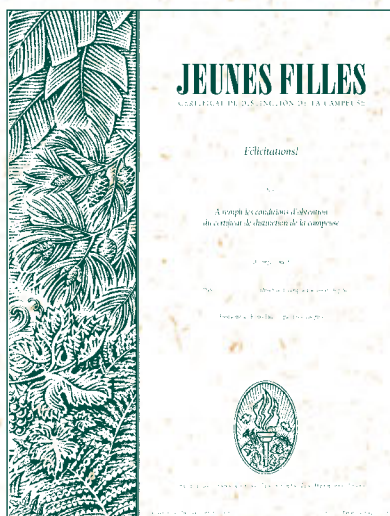
Avant que les dirigeantes approuvent les conditions à remplir pour obtenir un brevet, elles doivent voir si les jeunes filles comprennent les conditions et savent comment et quand utiliser correctement les techniques ou les connaissances.

Félicitations pour l'obtention de brevets

Il est important que les jeunes filles soient honorées pour leurs accomplissements. Les brevets et les distinctions qu'elles obtiennent en camp doivent être remis pendant le camp ou à une occasion où les membres de la famille peuvent être présents.

Un certificat de distinction de la campeuse (34683 140) est décerné à chaque campeuse qui obtient un niveau de brevet. Les dirigeantes de camp jeunes reçoivent aussi un certificat de distinction de la campeuse pour chaque

année de service. Le même certificat sert pour les quatre niveaux de brevet, pour le programme des dirigeantes de camp jeunes et pour le brevet des dirigeantes adultes. Les dirigeantes de camp jeunes doivent écrire sur le certificat ce que la personne a accompli, par exemple « Niveau 1 » ou « Une année de service comme dirigeante de camp jeune ».



Quand une campeuse a passé tous les quatre brevets de la campeuse, elle peut aussi recevoir la distinction de la campeuse (34684 140).



Atteindre les buts du camp

En planifiant selon un objectif, on parviendra mieux à atteindre les buts du camp et on aidera les jeunes filles à intégrer les vertus des jeunes filles à leur vie.

Planification selon un objectif

Étape 1 Vertus pour les jeunes filles	Étape 2 Buts du camp des jeunes filles	Étape 3 Établir le plan	Étape 4 Appliquer le plan	Étape 5 Évaluer
<p>La foi</p> <p>La nature divine</p> <p>La connaissance</p> <p>La valeur personnelle</p> <p>Le choix et la responsabilité</p> <p>Le dévouement</p> <p>L'intégrité</p>	<p>Se rapprocher de Dieu.</p> <p>Apprécier la nature et éprouver du respect pour elle.</p> <p>Devenir plus autonome.</p> <p>Développer ses talents de dirigeante.</p> <p>Respecter et protéger l'environnement.</p> <p>Servir.</p> <p>Se faire des amies.</p> <p>Apprécier le camp et se divertir.</p>			

Les vertus pour les jeunes filles et les buts du camp des Jeunes Filles ont été définis aux étapes 1 et 2 du tableau. En tant que dirigeantes adultes et dirigeantes jeunes, vous avez la responsabilité d'établir le plan du camp qui se trouve dans l'étape 3. Vous le faites en choisissant et en programmant des expériences et des activités pour atteindre les buts du camp et aider les campeuses à intégrer les vertus pour les Jeunes Filles dans leur vie. Pour accomplir l'étape 4, appliquez le plan.

Vous accomplissez l'étape 5 en évaluant les activités et les expériences du camp. Prévoyez de faire l'évaluation à heure régulière tous les jours du camp. Vous serez alors capables de faire les changements ou les adaptations de plan qui sont nécessaires. Les dirigeantes adultes seront également capables d'aider les dirigeantes de camp jeunes à voir ce qui a bien fonctionné et les progrès accomplis. Pendant la phase d'évaluation, vous pourriez poser les questions suivantes :

1. Faisons-nous des progrès dans l'accomplissement de nos buts de camp et aidons-nous les jeunes filles à intégrer les vertus pour les jeunes filles et les autres principes de l'Évangile dans leur vie ?
2. Quelles ont été les expériences les plus efficaces ? Pourquoi ?
3. Quelles ont été les activités les moins efficaces ? Que pouvons-nous faire pour les améliorer ?
4. Les expériences ont-elles aidé les jeunes filles à renforcer leurs liens d'amitié entre elles ?
5. Toutes les jeunes filles ont-elles participé aux activités ?
6. Quelles expériences ont aidé les jeunes filles à progresser spirituellement ?

À la fin de chaque évaluation, revoyez les plans pour le lendemain.

Après le camp, évaluez l'expérience entière et comparez les résultats avec les buts du camp. Faites des plans pour les futures expériences de camp.

Programme des activités de camp

On peut programmer des activités de camp de diverses façons, selon le temps disponible, l'endroit et les besoins des jeunes filles. Le premier jour de camp doit comprendre :

1. Le voyage jusqu'au camp.
2. L'installation du camp.
3. La présentation du camp qui pourrait inclure une partie ou la totalité de ce qui suit :
 - a. Des sketches ou des discours
 - b. Des chants de camp ou des cantiques

- c. Le lever des couleurs
- d. La prière
- e. La répétition du thème et de la devise des Jeunes Filles
- f. La présentation du thème du camp
- g. La présentation des dirigeantes adultes et des dirigeantes de camp jeunes
- h. Les instructions et règles pour les activités de camp

Le programme quotidien du camp peut inclure les activités suivantes :

1. Éveil
2. Déjeuner et vaisselle
3. Préliminaires spirituels du matin et lever des couleurs
 - a. Accueil
 - b. Annonces et tâches quotidiennes
 - c. Pensées sur le thème du camp, les vertus pour les jeunes filles, l'un des buts du camp, les talents des jeunes filles ou un autre sujet
 - d. Chants de camp ou cantiques
 - e. Prière
 - f. Répétition du thème et de la devise des Jeunes Filles
4. Activités pour les brevets et autres activités
5. Repas et vaisselle
6. Activités paisibles: rédaction dans les journaux personnels, lecture des Écritures, échanges sociaux
7. Brevets et autres activités
8. Repas et vaisselle
9. Nettoyage du camp
10. Veillées
 - a. Sketchs ou discours

- b. Chants ou cantiques de camp
- c. Descente des couleurs
- d. Étude des Écritures en groupe
- e. Conclusion spirituelle (peut inclure une réunion de témoignage)

11. Prières du soir

12. Coucher

Une brève évaluation des activités de la journée par les dirigeantes adultes et par les dirigeantes jeunes doit être prévue à un moment ou à un autre pendant chaque jour du camp.

Les parents et les dirigeants de la prêtrise peuvent être invités à visiter le camp et à y participer. Ces invitations permettent aux parents et aux dirigeants de la prêtrise d'établir des relations avec les jeunes filles et de les soutenir dans leurs activités.

Une activité pourrait être planifiée après le camp, pendant laquelle les jeunes filles pourraient dire à leur famille ce qu'elles ont appris et vécu au camp. Les certificats de la distinction de la campeuse pourraient être décernés à cette occasion.

Directives pour faire participer les campeuses handicapées

Les jeunes filles handicapées doivent être acceptées. Elles doivent avoir l'occasion d'apprendre, de participer avec succès et de rendre service aux autres. Les dirigeantes doivent garder à l'esprit les directives suivantes lorsqu'elles travaillent avec les campeuses ayant un handicap mental, physique, culturel

(y compris la langue), émotionnel, social, qui ont des difficultés d'apprentissage :

1. Comme toutes les autres jeunes filles, les personnes handicapées se sentent acceptées quand elles reçoivent des marques d'amour, de compréhension et de respect de la part des jeunes filles de leur âge ou des dirigeantes.
2. Elles peuvent apprendre quand on réduit les barrières qui gênent leur participation en adaptant la documentation, les modalités et les locaux. Certaines choses qui ne présentent aucun danger pour les autres peuvent s'avérer dangereuses pour une personne handicapée. Faites le nécessaire pour assurer la sécurité de chaque campeuse.
3. Elles peuvent participer avec succès aux activités quand les dirigeantes et les autres jeunes filles les aident à se préparer, respectent leur autonomie, les encouragent quand elles participent et les félicitent pour leurs accomplissements.
4. Elles sont capables de rendre service aux autres quand une occasion de service, d'enseignement ou de direction leur est donnée. Les dirigeantes doivent chercher des moyens de les faire participer à des appels et à des tâches suivant que les circonstances le permettent.

Les activités de camp et de brevet peuvent être adaptées pour correspondre aux besoins de chaque jeune fille handicapée. Les dirigeantes locales peuvent s'informer auprès de familles membres et de spécialistes de la collectivité sur les besoins des jeunes filles et les moyens d'y répondre.

Pour plus de renseignements sur l'aide à apporter aux jeunes filles handicapées, voir à la page 227 du *Manuel d'instructions de l'Église, tome 2*, aux pages 310 à 314 de la section « Comment enseigner et diriger dans l'Église » du *Manuel d'instructions de l'Église, tome 2* (35903 140 ou 35209 140).

Responsabilités des dirigeants

Dirigeants de la prêtrise

Les dirigeants de la prêtrise siègent en conseil avec les présidences des Jeunes Filles lors de la préparation d'un camp et approuvent les plans. Les dirigeants de la prêtrise appellent et mettent à part les femmes qui serviront comme directrices de camp et comme directrice de camp adjointe. Ils appellent également des spécialistes de camp suivant besoin. Si une dirigeante de camp jeune ou une spécialiste qui n'est pas mise à part désire une bénédiction de la prêtrise, elle peut la demander au dirigeant approprié de la prêtrise.

Il doit y avoir continuellement suffisamment de détenteurs adultes de la prêtrise au camp pour assurer la sécurité, participer aux activités de camp suivant besoins et donner des bénédictions quand c'est approprié.

Présidence et consultant des Jeunes Filles

La présidence des Jeunes Filles de pieu ou de paroisse, sous la direction des dirigeants locaux de la prêtrise, décide de l'endroit, de la durée et des

but du camp. Elle décide s'il s'agira d'un camp de paroisse ou d'un plus grand camp au niveau du pieu. Elle recommande le nom d'une femme digne et compétente comme directrice de camp. Après l'appel de la directrice de camp, la présidence la forme au programme des Jeunes Filles et lui donne le *Manuel de la campeuse*, et les sections « Jeunes Filles » (35704 140), « Activités » (35710 140) et « Comment enseigner et diriger dans l'Église » (35903 140) du *Manuel d'instructions de l'Église, tome 2* (35209 140).

La présidence travaille avec la directrice de camp, la directrice de camp adjointe, avec les spécialistes de camp et avec les dirigeantes de camp jeunes pour planifier et atteindre les buts pour le camp. La présidence s'efforce également d'assurer, avec la directrice de camp, la formation des dirigeantes adultes et des dirigeantes de camp jeunes (voir p. 88).

Le cadre du camp donne une excellente occasion à la présidence et aux consultant des Jeunes Filles de resserrer les liens d'affection avec les jeunes filles. Ces dirigeantes doivent assister au camp et à la formation des dirigeantes du camp quand c'est possible et participer aux activités de camp des Jeunes Filles.

Secrétaire des Jeunes Filles

La secrétaire des Jeunes Filles aide la présidence et prend note des participantes au camp et des conditions

remplies pour obtenir un brevet. Elle garde également la décharge de leurs parents ou de leur tuteur légal (voir p. 89). Ces documents doivent être constamment à la disposition des dirigeantes de camp adultes avant et pendant les activités de camp.

Directrice de camp

Une femme d'une grande maturité spirituelle est appelée et mise à part comme directrice de camp par le dirigeant habilité de la prêtrise. Sous la direction de la présidence des Jeunes Filles, elle organise et suit le programme du camp. La directrice du camp :

1. Comprend les objectifs du programme des Jeunes Filles, les principes de direction des Jeunes Filles et les objectifs du camp des Jeunes Filles.
2. Recommande une directrice de camp adjointe et des spécialistes de camp pour l'aider quand c'est nécessaire.
3. Fait participer les dirigeantes de camp jeunes à la planification et au déroulement du programme du camp.
4. Prévoit des activités de camp qui contribueront à atteindre les buts du camp avec l'aide de la directrice de camp adjointe, des spécialistes de camp et des dirigeantes de camp jeunes.
5. Apprend les techniques de sauvetage, de premiers secours et de survie en plein-air.
6. Se réunit avec la présidence des Jeunes Filles afin de commenter les plans du camp et de les faire approuver.

7. S'efforce avec la présidence des Jeunes Filles d'assurer la formation des dirigeantes de camp adultes et des dirigeantes de camp jeunes (voir p. 88).
8. Assure l'orientation donnée avant le camp avec l'aide des dirigeantes de camp adultes et des dirigeantes de camp jeunes (voir p. 89).
9. Avec l'approbation de la prêtrise, fait appel au comité d'activités de paroisse et de pieu pour aider à prévoir l'équipement, le transport et d'autres aides nécessaires.
10. Assume la responsabilité de la réunion quotidienne d'évaluation au camp avec les dirigeantes de camp adultes, les dirigeantes de camp jeunes et les spécialistes de camp.
11. A la fin du camp, rédige un bref compte rendu et une brève évaluation pour la présidence des Jeunes Filles.

Directrice de camp adjointe

La directrice de camp peut recommander une femme qui sera directrice de camp adjointe. Elle est appelée et mise à part par le dirigeant habilité de la prêtrise. Elle travaille sous la direction de la directrice de camp. Elle peut être chargée :

1. D'organiser et de diriger le travail des dirigeantes de camp jeunes en :
 - a. Aidant à la formation des dirigeantes de camp adultes et des dirigeantes de camp jeunes.
 - b. Coordinant les tâches des dirigeantes de camp jeunes et des spécialistes de camp.
 - c. Servant de conseillère auprès des dirigeantes de camp jeunes pendant le camp.

- d. Les aidant à évaluer les expériences de camp.
2. D'aider la directrice de camp suivant besoins.
 3. D'assister à la formation avant le camp et d'y apporter son aide suivant besoins.

Spécialistes de camp

La directrice de camp peut recommander des gens comme spécialistes de camp. Des infirmières, des personnes qui ont des connaissances sur l'utilisation des produits de la nature et d'autres membres de la paroisse, du pieu ou des personnes de la collectivité qui ont des connaissances spécifiques peuvent être invités comme spécialistes de camp des Jeunes Filles. Les dirigeantes de camp jeunes qui ont des connaissances et des compétences particulières peuvent aussi servir comme spécialistes de camp.

Les spécialistes sont appelées par un dirigeant de la prêtrise pour une tâche spécifique et sont relevées une fois la tâche accomplie. Les spécialistes de camp doivent bien connaître le programme des Jeunes Filles. Elles peuvent travailler avec les dirigeantes de camp jeunes dans les domaines suivants : technique de camp, activités de camp, musique, lever ou descente des couleurs, préliminaires spirituels, étude des Écritures en groupe, travaux manuels, formation à l'art de diriger, transports, besoins médicaux, établissement des menus et achats des aliments, et équipement.

Dirigeantes de camp jeunes

Les jeunes filles qui ont seize et dix-sept ans sont dirigeantes de camp jeunes. Leurs responsabilités sont définies par la directrice de camp. Elles peuvent servir dans une seule paroisse ou au niveau du pieu selon les besoins de chaque unité. Les responsabilités des dirigeantes de camp jeunes doivent être motivantes et adaptées à leur expérience, leurs compétences et leur formation. Si elles souhaitent recevoir une bénédiction de la prêtrise pour les aider à assumer leurs responsabilités dans le camp, elles peuvent en demander une au dirigeant habilité de la prêtrise.

Les dirigeantes de camp jeunes doivent :

1. Recevoir une formation de dirigeante.
2. Servir comme instructrices et comme formatrices.
3. Donner le bon exemple aux campeuses plus jeunes.
4. Aider à préparer des activités et à atteindre des buts de camp.
5. Assumer des responsabilités de dirigeantes comme décidé par les dirigeantes de camp adultes.
6. Assister à la formation des dirigeantes avant le camp et y apporter leur aide suivant besoins.
7. Aider à évaluer les activités de camp et donner des conseils pour les camps des Jeunes Filles à venir.

Quand les dirigeantes de camp jeunes ne participent pas aux responsabilités de direction, elles sont censées soutenir les activités de camp et y prendre part.

Idées pour les tâches des dirigeantes de camp jeunes

On peut ajouter ou modifier les idées suivantes pour les tâches de la dirigeante de camp jeune comme on veut :

- Aider à préparer, à diriger et à évaluer le camp pour la paroisse ou le pieu.
- Aider à la formation des dirigeantes de camp adultes et des dirigeantes de camp jeunes.
- Prévoir la formation avant le camp et en être responsables.
- Tenir les campeuses au courant des réunions et d'autres renseignements nécessaires.
- Aider à ramasser le montant des inscriptions au camp et à réunir les fonds nécessaires pour le camp suivant besoins (voir « Directives budgétaires pour le camp des Jeunes Filles », p. 90).
- Prévoir les menus, l'achat des aliments et la préparation du matériel de campement.
- Monter le camp.
- Établir des horaires pour la cuisine, le nettoyage et la préparation des feux.
- Aider à évaluer les besoins auxquels la paroisse ou le pieu doivent essayer de répondre pendant le camp.
- Aider à choisir le thème de camp pour l'année, et tenir des activités se rapportant au thème.
- Prévoir et exécuter les tâches du camp : préliminaires spirituels, lever et descente des couleurs, présentations du thème du camp, feux de camp, réunions de témoignage, activités récréatives ou sportives, activités de grande aventure, travaux manuels, musique, activités qui protègent l'environnement, service et randonnée.

- Servir comme spécialiste de camp dans un domaine où elle est compétente.
- Prévoir un moment d'étude des Écritures en groupe.
- Évaluer les besoins des jeunes filles dans un domaine du programme des brevets.
- Enseigner et approuver les conditions d'obtention du brevet.
- Prévoir et assurer les programmes individuels pour aider les jeunes filles handicapées à remplir les conditions d'obtention des brevets.
- Noter les conditions d'obtention des brevets remplis.
- S'occuper des petits problèmes de premiers soins et apprendre comment obtenir de l'aide si besoin est.
- Prévoir des moyens d'aider les jeunes campeuses à se sentir en confiance et à apprécier le camp.
- Diriger les périodes d'échange ou apporter son aide pour leur préparation. Aider les jeunes filles à comprendre comment leurs activités de camp sont liées aux buts du camp.
- Avoir la charge d'évaluer les réunions pendant le camp.
- Avoir une réunion d'évaluation après le camp avec les dirigeantes de camp et les dirigeantes des Jeunes Filles.
- Prévoir des moyens d'aider chaque jeune fille à devenir plus autonome en l'aidant à répondre à ses besoins. Cela pourra se faire en :
Se liant de sympathie avec elle avant le camp.
Découvrant ses besoins.
Prévoyant des moyens de répondre à ces besoins avant, pendant et après le camp.

Étant consciente des occasions d'instruire.

Formation des dirigeantes du camp

Sous la direction de la présidence des Jeunes Filles, la directrice du camp assure la formation des dirigeantes de camp adultes et des dirigeantes de camp jeunes avant le début du camp. La portée de la formation est définie localement. La directrice de camp adjointe, les spécialistes de camp et les dirigeantes de camp jeunes expérimentées peuvent apporter leur aide.

La formation peut se dérouler dans chaque paroisse ou dans chaque pieu. Elle peut inclure une formation à la préparation de camps, aux techniques de direction, aux techniques de camp, aux activités de camp, à la musique et aux conditions d'obtention des brevets. Les dirigeantes de camp adultes et les dirigeantes de camp jeunes peuvent porter l'insigne de la dirigeante de camp des Jeunes Filles quand elles ont reçu toute la formation.

Les sections intitulées « Aux jeunes campeuses » et « Documentation » contiennent des renseignements sur les techniques de camp, les activités et les conditions d'obtention des brevets. Il faudra se procurer sur place les renseignements spécifiques se rapportant à votre interrégion.

Utilisez les sections « Jeunes Filles » (35704 140) et « Comment enseigner et diriger dans l'Église » (35903 140)

du *Manuel d'instructions de l'Église, tome 2* (35209 140) comme base de l'enseignement des techniques de direction. Voyez comment utiliser ces renseignements pour préparer les dirigeantes au camp.

Les dirigeantes de camp adultes qui travailleront avec les dirigeantes de camp jeunes doivent être présentes pendant que les jeunes reçoivent leur formation de dirigeantes et aussi pendant qu'elles assument leurs responsabilités de dirigeantes au camp. Les dirigeantes de camp adultes doivent donner des occasions aux jeunes d'appliquer les techniques qu'elles ont apprises et doivent les encourager dans leurs efforts.

Formation avant le camp

Sous la direction de la présidence des Jeunes Filles, la directrice de camp prend les dispositions nécessaires pour une réunion de formation antérieure au camp. Lors de la réunion, les jeunes filles reçoivent des renseignements avant de partir pour le camp. Les parents doivent être invités à cette réunion et sont censés y assister. Les renseignements doivent inclure :

- Les buts du camp
- Le rappel des dates et du prix du camp
- Les règles du camp
- L'emploi du temps du camp
- Ce que les jeunes filles devront peut-être apporter : les Écritures, les vêtements appropriés, la literie, une lampe-torche, un canif, un insecticide ou une lotion solaire.

- Ce que les jeunes filles ne doivent pas emporter : radio, lecteurs de cassettes et de disques compacts, cartes à jouer.

Un imprimé ou une lettre contenant les mêmes renseignements doivent être donnés à chaque campeuse et à ses parents ou à son tuteur légal avant le camp.

Les parents ou le tuteur doivent signer et rendre la décharge parentale pour chaque jeune fille avant qu'elle n'assiste au camp. Un nouvel imprimé doit être signé chaque année.

Les dirigeantes peuvent faire une copie des imprimés suivants ou préparer un imprimé contenant les mêmes renseignements.

Documentation d'appui du camp

Manuel de la campeuse

Insigne de la campeuse (34681 140)

Insigne de la dirigeante de camp jeune (34682 140)

Certificat de distinction de la campeuse (34683 140)

Distinction de la campeuse certifiée des Jeunes Filles (34684 140)

Section « Jeunes Filles » (35704 140) du *Manuel d'instructions de l'Église, tome 2*

Formation de la dirigeante des Jeunes Filles (cassette vidéo, 53015)

Section « Activités » (35710 140) du *Manuel d'instructions de l'Église, tome 2*

Section « Comment enseigner et diriger dans l'Église » (35903 140) du *Manuel d'instructions de l'Église, tome 2*

Décharge parentale

Activité		Date
Paroisse	Pieu	
Participante	Date de naissance	Numéro de téléphone du domicile
Parent ou tuteur légal de la participante		Numéro de téléphone professionnel
Adresse	Ville	Pays
Renseignements médicaux		
La participante entre-t-elle dans l'un des cas suivants :		
<input type="checkbox"/> Régime alimentaire <input type="checkbox"/> Allergie <input type="checkbox"/> Médicaments <input type="checkbox"/> Maladies chroniques <input type="checkbox"/> Opération ou maladie grave dans le passé <input type="checkbox"/> Conditions physiques limitant l'activité		
Explications éventuelles. Ecrivez au verso si besoin est.		
J'autorise ma fille à participer aux activités énumérées ci-dessous et j'autorise les dirigeants adultes supervisant cette activité à administrer le traitement d'urgence pour la participante mention-		née ci-dessus pour tout accident ou maladie et à agir à ma place pour approuver les soins nécessaires. Cette autorisation couvre cette activité et le voyage aller-retour.
Signature des parents ou du tuteur légal		Date

Jeunes, soyez forts (34285 140)

Cantiques

« Élevons la torche bien haut »

(Fête mondiale des Jeunes Filles,
 PXYW 4769 FR)

Règles

Directives budgétaires pour le camp des Jeunes Filles

Les membres ne doivent pas payer de droits ni subir une sélection pour participer aux programmes de l'Église. Cependant, l'approbation a été donnée pour que les jeunes filles participent au coût d'un seul camp annuel. Les jeunes filles qui participent aux frais de leur camp annuel sont encouragées à gagner personnellement l'argent qu'elles versent. Le camp annuel des Jeunes Filles peut aussi être payé à l'aide de l'allocation budgétaire. Vous trouverez des renseignements sur la manière de financer les camps (règlement par les jeunes filles, par les budgets ou en organisant des activités de groupe de levée de fonds) aux pages 226 et 324 du *Manuel d'instructions de l'Église, tome 2* (35209 140).

ragées à gagner personnellement l'argent qu'elles versent. Le camp annuel des Jeunes Filles peut aussi être payé à l'aide de l'allocation budgétaire. Vous trouverez des renseignements sur la manière de financer les camps (règlement par les jeunes filles, par les budgets ou en organisant des activités de groupe de levée de fonds) aux pages 226 et 324 du *Manuel d'instructions de l'Église, tome 2* (35209 140).

Principes de l'Église

On soutiendra les principes de l'Église au camp. Les dirigeantes ont la responsabilité de veiller à ce que les normes vestimentaires, de musique et d'activités soient en accord avec celles que le

Sauveur voudrait pour son peuple (voir *Jeunes, soyez forts* [34285 140]).

Age des participantes

Les jeunes filles de douze à dix-sept ans doivent être encouragées à participer au programme de camp des Jeunes Filles. Les dirigeantes doivent savoir quelles jeunes filles auront douze ans avant la date du camp et les inviter à participer. Toute exception à cette directive doit être décidée localement en consultation avec les parents et les dirigeants de la prêtrise.

Assistance des non-membres

Les jeunes filles non membres sont les bienvenues au camp des Jeunes Filles. Celles qui souhaitent y assister

doivent avoir un entretien avec un membre de la présidence des Jeunes Filles qui les aidera à comprendre les principes du camp et lui fournira les renseignements nécessaires.

Respect du jour de sabbat

On déconseille de tenir des camps le dimanche. Toutefois, si le programme nécessite de tenir le camp le dimanche, toutes les activités et les vêtements doivent être conformes à l'esprit du sabbat (voir *Jeunes, soyez forts* [34285 140], p. 32-33).

Accompagnateurs

« Lorsqu'ils logent sous la tente, les jeunes ne peuvent pas loger sous la tente d'un dirigeant adulte, à moins que celui-ci ne soit leur père ou leur mère, ou leur tuteur ou leur tutrice » (*Manuel d'instructions de l'Église, tome 2*, p. 277). Si des jeunes dirigeantes et des jeunes filles passent la nuit dans un même logement, par exemple un chalet, il doit y avoir au moins deux femmes adultes dans le logement.

En plus des jeunes dirigeantes, il doit y avoir un nombre suffisant de dirigeants de la prêtrise adultes disponibles tout au long des activités des jeunes filles comportant une ou plusieurs nuits, pour apporter leur aide et leur protection. À ce genre d'activités, les dirigeants de la prêtrise doivent être dans des logements distincts de ceux des jeunes filles.

Voyages

Voir à la page 280 de la section « Activités » (35710 140) du *Manuel d'instructions de l'Église, tome 2* (35209 140).

Assurance

Voir aux pages 277 et 278 de la section « Activités » (35710 140) du *Manuel d'instructions de l'Église, tome 2* (35209 140).

Location de locaux n'appartenant pas à l'Église

Voir à la page 278 de la section « Activités » (35710 140) du *Manuel d'activités de l'Église, tome 2* (35209 140).

Santé et sécurité

En raison des accidents et des maladies pouvant survenir en camp, on prévoira des soins d'urgence. Les dirigeantes de camp :

1. S'assureront que le camp et toutes les activités de camp sont aussi sûres que possible.
2. Veilleront à ce qu'une infirmière, un docteur ou une personne d'un jugement mûr et qui a l'expérience des premiers secours se trouve dans le camp pendant toute sa durée. Avant de partir pour le camp, trouvez où est situé le centre médical le plus proche et ayez à votre disposition les numéros de téléphone et les adresses nécessaires.

3. Ayez toujours un véhicule disponible en cas d'urgence. Si possible, le camp doit disposer d'un téléphone.
4. Soyez prête à apporter les premiers secours à l'occasion. Une révision annuelle des techniques de survie d'urgence et des principes de secourisme aidera à se préparer aux cas d'urgence.
5. Soyez au courant de tous les cas de jeunes filles et de dirigeantes assistant au camp qui peuvent avoir besoin de médicaments spéciaux ou d'aide médicale (voir « Secrétaire des Jeunes Filles », p. 86 et une copie de la décharge parentale, p. 89).

ÉGLISE DE
JÉSUS-CHRIST
DES SAINTS
DES DERNIERS JOURS

FRENCH



4 02345 73140 1

34573 140