

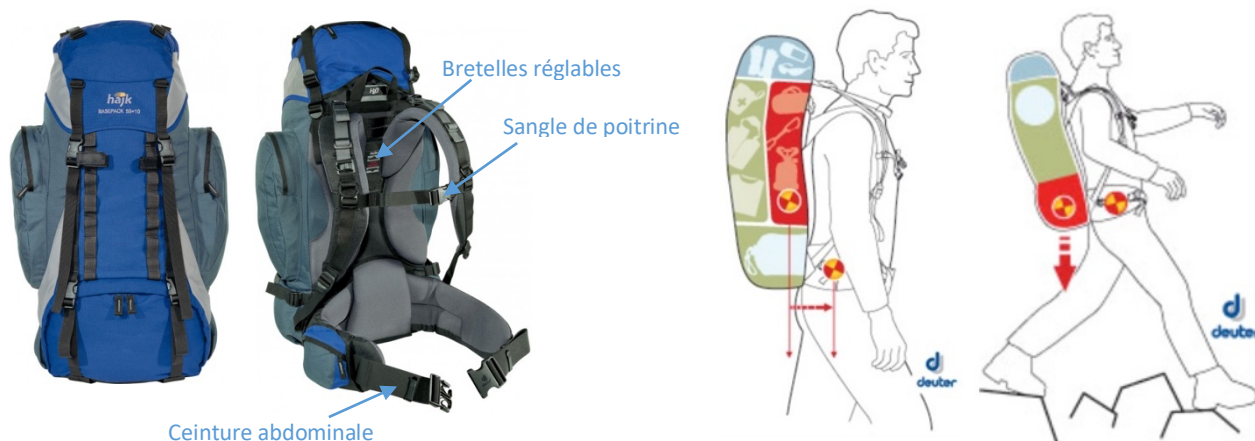
ANNEXE

Du bon matériel pour un bon camp

Le sac à dos

Critères pour bien choisir un sac à dos pour un camp scout :

- Le sac doit posséder une **ceinture abdominale** ou ceinture de hanche. Le poids (env. 70%) est ainsi réparti sur les jambes et préserve le dos
- La taille du sac doit être adaptée à votre enfant
 - Branche Lutins/Louveteaux (7-10 ans) : 30 à 40 litres
 - Branche Éclais (11-15 ans) et PiCos (16-17 ans) : 35 à 50 litres
- La hauteur des bretelles doit être réglable sur le corps du sac
- Les sacs à roulette, valises et sacs de sport sont à proscrire absolument car ils ne sont pas adaptés pour la marche.



Comment disposer les charges dans le sac à dos ?

- Plus le sac est léger, mieux c'est. Ne prenez que l'indispensable
- Ne pas avoir de matériel qui dépasse du sac ou accroché à celui-ci (déséquilibre, risque d'accroc, inconfort)
- Chargement du sac et placement des équipements
 - **Équipements lourds et denses** : à proximité du dos
 - **Équipements légers à moyens** : dans la partie basse et autour des équipements lourds
 - **Équipements faciles d'accès** : dans la partie supérieure du sac à dos

Veiller aux **centres de gravité du corps et du sac à dos** (représentés ici par les ronds en rouge et orange). Si les charges lourdes sont placées trop bas, cela génèrera un déséquilibre. Au-delà de l'inconfort, cela peut être dangereux pendant les déplacements.

Astuces

Si vous remplissez-vous-même le sac à dos de votre enfant, faites-le avec lui afin qu'il sache ce qu'il a et où le trouver. S'il le remplit lui-même, c'est encore mieux.

Nous vous recommandons également de **noter le nom de votre enfant sur ses affaires** (habits, trousse de toilettes, linges, etc.). En camp, les affaires peuvent vite se perdre et il n'est pas toujours aisé d'en retrouver le propriétaire.

Chaussures de marche

Il est également important d'avoir de bonnes chaussures afin de réduire le risque de blessures, cloques et pieds mouillés. Les baskets ne sont pas suffisantes pour nos activités.

Les chaussures de votre enfant devront :

- être montantes (cheville et malléole couverte, bien tenue),
- être imperméables,
- disposer d'une semelle antiglisse type Vibram (symbole jaune sous la semelle)



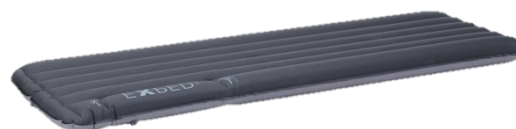
Il est fortement recommandé que **le participant forme ses chaussures avant le camp** afin de maximiser son confort et réduire les blessures.

Sac de couchage et matelas de sol

Suivant l'altitude et la météo, les nuits peuvent être fraîches, voir froides. Prenez soin de choisir un sac de couchage dont la température de confort est assez basse pour passer une bonne nuit, surtout si votre enfant est à l'extérieur.

En général, les températures d'utilisation sont directement indiquées sur le sac de couchage.

En extérieur, un matelas de sol (gonflable ou en mousse) est indispensable pour protéger du froid et de l'humidité transmise par le sol. C'est donc un composant important pour les nuits sous tentes.



Questions ?

Pour toute question, vous pouvez vous adresser à nos Responsables Matériel (materiel@lac-bleu.ch) ou à un Responsable d'Unité. Ils peuvent aussi effectuer des commandes auprès de notre fournisseur Hajk, voir éventuellement vous proposer du matériel de seconde main.