

# SÉCURITÉ ET ANIMATION EN HÉBERTISME

**Guide de l'animateur  
et son Coffre à outils**

Avec la participation financière de :

Éducation,  
Loisir et Sport  
Québec 

 Association des  
**caMps** CERTIFIÉS  
du Québec

## Production et coordination

Association des camps certifiés du Québec  
Tanya Desrochers, coordonnatrice au développement  
Éric Beauchemin, directeur général

## Recherche et rédaction

Nathalie Pellerin et Élisabeth Bélanger, Formations Remue-Méninges

## Révision

Denis Poulet

### Conception graphique

Karina Marquis, Kimage

La réalisation de ce Guide de l'animateur a été rendue possible par la participation financière du ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport.

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2012  
ISBN-13 : 978-2-920272-84-2

### Note

L'emploi exclusif du masculin pour les termes qui ont aussi un féminin ne vise qu'à faciliter la lecture; le masculin inclut alors le féminin. Par ailleurs, l'appellation « animateur » qui a été retenue est synonyme de moniteur.

## REMERCIEMENTS

L'Association des camps certifiés du Québec remercie de leur précieuse contribution les animateurs de camp qui ont participé au groupe de discussion, ainsi que les directions de camp qui ont accueilli les consultants à la certification. C'est avec plaisir qu'elles ont partagé avec eux leurs pratiques sécuritaires et leur techniques d'animation en hébertisme, tout en leur permettant de procéder à un inventaire exhaustif de l'ensemble des pistes et modules d'hébertisme.

# Sommaire

## Préface / 3

## Introduction / 3

La petite histoire de l'hébertisme  
Tes responsabilités  
Ton employeur

## Tous à l'hébertisme / 5

## La planification / 5

- Intention et objectifs
- Âge et développement moteur
- Programmation
- État de santé
- Formation et sécurité

## La préparation / 7

- Conditions météorologiques
- Tenue vestimentaire
- Trousse de l'animateur
- Consignes et directives générales
- Déplacement
- Échauffement
- Positionner le groupe

## Présentation et explications / 9

*L'importance de la présentation*  
*Une explication réussie*  
*Consignes de sécurité*  
*La parade*  
*Respect de l'environnement*

## Exécution / 11

- Les rôles de l'animateur
- Les participants
- La motivation du groupe
- Situations courantes

## Évaluation / 15

Le retour au calme  
Le retour sur l'activité

## Coffre à Outils / 16

- 1 / Banque d'activités
- 2 / Aide-mémoire
- 3 / Échauffements et étirements
- 4 / Règlements de base
- 5 / Parader efficacement
- 6 / Prévention et intervention disciplinaire
- 7 / Thèmes, défis et variantes
- 8 / Prévention des temps morts
- 9 / Animer un retour



# Préface

Ce Guide pratique de sécurité et d'animation en hébertisme est destiné à tous les animateurs qui, dans le cadre de leurs fonctions, ont à encadrer cette activité auprès de jeunes de 5 à 16 ans.

Ce document est d'abord et avant tout un outil de référence pratique, mais c'est aussi, grâce à au Coffre à outils qui l'accompagne, une inspiration qui devrait dynamiser davantage l'animation de l'hébertisme tout en ne faisant pas perdre de vue les règles de sécurité incontournables qui régissent cette activité à risque.

L'animation d'un groupe d'enfants demande beaucoup d'énergie, mais assurer leur sécurité exige en outre vigilance et contrôle. Les animateurs trouveront dans les pages qui suivent tous les détails des grandes étapes qui assurent le déroulement sécuritaire de la pratique de l'hébertisme, de la planification jusqu'aux mesures à prendre en cas d'urgence.

Nous espérons que l'information contenue dans ce guide fera en sorte que l'hébertisme en camp retrouvera ses lettres de noblesse et que sa pratique sera toujours encadrée de façon sécuritaire.

*L'équipe de rédaction*

# Introduction

## La petite histoire de l'hébertisme

L'hébertisme est une discipline vieille d'une centaine d'années, mais ses origines remontent aussi loin que celles de l'être humain. L'appellation « hébertisme » vient de celui qui a mis au point cette méthode d'entraînement, Georges Hébert. Il s'agit d'un officier de la marine française qui, au cours de voyages en pays exotiques, avait découvert la forme physique complète et surprenante des indigènes. Durant dix ans, il étudia leur mode de vie en milieu naturel et en conclut que leurs habiletés physiques étaient le résultat de la seule pratique de mouvements naturels exécutés dans le cadre de leurs activités courantes et par mesure de survie. Il regroupa les mouvements en quatre catégories – force, endurance, coordination et souplesse –, puis donna à l'ensemble le nom de « méthode naturelle ».

En 1904, il fit parvenir la première synthèse de ses principes d'entraînement au ministre de la Guerre et se vit confier l'année suivante l'éducation physique des militaires marins. Sa théorie fut mise en pratique au moyen d'appareils permettant de pratiquer les mouvements hors du contexte naturel mais de manière tout aussi efficace. Grâce à sa ténacité et son enthousiasme, Hébert sut instaurer un climat détendu et participatif loin de la sévère discipline militaire.

Les progrès et le succès de sa méthode suscitèrent l'engouement de nombreux adeptes. Dix ans après les débuts, c'est l'apogée de la méthode naturelle et les disciples d'Hébert commencent à en répandre les principes en dehors du cadre militaire. Comme chacun y ajoutait sa touche personnelle, Hébert rédigea, de 1931 jusqu'à sa mort en 1957, de nombreux ouvrages sur l'essence de la méthode naturelle, qui guide encore la pratique de l'hébertisme aujourd'hui.



L'héritage de Georges Hébert a été introduit au Québec après la Deuxième Guerre mondiale par deux officiers de l'armée canadienne : Georges Gauvreau et le père Raoul Cloutier, fondateurs en 1947 du camp-école Trois-Saumons où la première piste d'hébertisme a vu le jour en Amérique du Nord. Au cours des décennies qui ont suivi, plusieurs autres pistes d'hébertisme ont été construites dans les camps du Québec.

L'apparition dans les années 1990 des parcours acrobatiques en hauteur (ou parcours aériens) en France a transformé le milieu de l'hébertisme, et le concept s'est rapidement propagé dans le monde. Le développement de ces produits « modernes », l'accroissement du nombre de pratiquants et les exigences de sécurité obligent les camps à revoir leurs pratiques, mais toujours en s'appuyant sur les principes originels de l'hébertisme.

Maintenant, à toi de jouer et de prendre ta place dans l'histoire!

## Tes responsabilités

En tant qu'animateur, tu es l'intervenant de première ligne tant dans l'encadrement sécuritaire que dans l'animation du parcours d'hébertisme. Tes principales responsabilités sont ainsi de :

- voir à l'application des règlements et à la sécurité des participants en tout temps; c'est ta priorité numéro un!
- préparer et animer des activités où tu dois bien jauger la difficulté de chaque module en fonction des capacités des participants sans les placer dans une situation risquée;
- faire vivre aux jeunes une expérience de plaisir, de défi, de dépassement de soi et de collaboration avec les autres.

Même si ton employeur et les responsables de la maintenance de ton camp inspectent régulièrement le parcours...

- tu as la responsabilité quotidienne de t'assurer que tous les modules sont sécuritaires; n'hésite pas à signaler au chef de camp toute anomalie : bois cassé ou pourri, chaîne rouillée, corde effilochée, etc.
- s'il se produit un incident ou un accident sur le parcours, tu dois appliquer immédiatement les mesures d'urgence nécessaires;
- ensuite, tu avises ton chef de camp et la personne en charge des premiers secours en n'oubliant pas de consigner par écrit tous les détails.

Le manuel que tu tiens entre tes mains se veut un outil pour t'aider dans chacune des dimensions de tes responsabilités.

## Ton employeur

Le rôle principal de ton employeur est de te fournir tous les outils nécessaires pour être efficace dans ton travail. En ce sens, ton employeur doit :

- t'offrir une formation adéquate qui non seulement te permettra de faire le tour du parcours en testant certains modules, mais aussi où tu apprendras les consignes de sécurité pour chacun des modules, des trucs pour l'animation et la gestion de ton groupe sur le parcours, et les mesures à appliquer en cas d'urgence;
- voir à l'entretien du parcours avant et pendant la saison d'activité du camp, et t'indiquer la procédure à suivre si tu repères des bris ou des anomalies;
- afficher les règles de sécurité au début du parcours;
- présenter un système de classification des modules en fonction de l'âge des participants et/ou du niveau de difficulté et de risque des modules, et t'expliquer comment te servir de ce système;
- respecter les ratios d'encadrement recommandés par l'Association des camps certifiés du Québec.



# Tous à l'hébertisme

## La planification

### Intention et objectifs

Autrefois qualifié de « gymnastique naturelle », l'hébertisme est d'abord et avant tout une activité physique qui répond au besoin de bouger et de faire de l'exercice en plein air. Sans perdre de vue cette intention, le contexte actuel des camps de vacances permet à l'hébertisme de viser d'autres objectifs, ceux que tu voudras bien fixer.

Tu dois réfléchir à l'approche que tu souhaites adopter en faisant la part des choses entre l'approche traditionnelle de l'hébertisme, c'est-à-dire l'entraînement physique naturel et sans compétition, l'approche plus actuelle, parfois compétitive ou faisant appel à des structures de jeu modernes, et l'approche coopérative où les jeunes seront amenés à travailler en équipe.

## Âge et développement moteur

L'une des premières questions à te poser pour planifier les activités d'hébertisme concerne l'âge et les capacités des jeunes dont tu as la responsabilité. Les capacités physiques sont principalement déterminées par l'âge, surtout chez les tout-petits (2 à 5 ans).

Contrairement à ce que plusieurs pensent, les enfants ont toutes les habiletés motrices nécessaires pour faire de l'hébertisme dès l'âge de 6 ans. S'ils ne peuvent pas pratiquer un module, c'est souvent parce que celui-ci a été construit pour des enfants physiquement plus grands. Avec les petits, tu dois donc t'assurer que leurs bras sont assez longs pour que leurs mains puissent s'agripper solidement aux appuis et que leurs jambes sont assez longues pour que leurs pieds puissent s'appuyer de façon stable et fiable. C'est une question de sécurité, mais aussi de plaisir.

Entre 6 et 12 ans, les enfants développent leur coordination et leur force physique de façon importante. Ils aiment être actifs et relever des défis.

Entre 13 et 15 ans, les adolescents augmentent leur rapidité, leur endurance et leur sens de la précision, ce qui les rend généralement plus compétitifs.

Tu as intérêt en début de séjour à utiliser un module facilement accessible pour connaître le plus précisément possible les capacités des enfants de ton groupe.



### ANIMA-TRUC

Demande-toi toujours si...

- les bras et les jambes de l'enfant sont assez longs pour qu'il puisse se tenir et s'appuyer fermement;
- les appuis et système de sécurité (main courante, corde de sécurité, etc.) protègent bien le participant en cas de chute.



## Programmation

Tous seront d'accord pour dire qu'un parcours d'hébertisme ne change pas d'une semaine à l'autre ou même d'une année à l'autre! C'est ta programmation qui peut rendre l'activité différente et nouvelle aux yeux des enfants. L'animation, c'est le glaçage sur le gâteau!

Voici quelques idées testées et recommandées par des animateurs chevronnés pour animer un parcours d'hébertisme différemment d'une fois à l'autre :

- Défi personnel : transporter un objet fragile sans le briser, être chronométré et battre son propre record, etc.
- Thème : chasse au trésor avec indices, entraînement sportif ou militaire, olympiques, etc.
- Consolidation d'équipe (teambuilding) : transporter collectivement un objet sans jamais le lâcher, aucun participant ne doit toucher au sol durant la totalité du parcours, un aveugle et un guide, etc.
- Récréatif : objets inusités à trouver dans la forêt, retrouver des lettres qui forment un mot à la fin du parcours, concours entre deux groupes, partie de soccer modifiée entre les modules, etc.
- Éducatif : interprétation de la nature, connaissance des nœuds d'hébertisme, etc.

Pour plus d'idées de création d'activités, consulte l'**OUTIL No 1** : Banque d'activités du Coffre à outils, p. 17. Plus tu auras accordé d'importance à la qualité de ta programmation et à ta préparation, plus tes chances de réussite seront grandes au moment de la présentation, de l'explication et de la réalisation de l'activité.

## État de santé

Avant d'aller au parcours d'hébertisme, assure-toi de connaître l'état de santé et les capacités des enfants de ton groupe. Certaines blessures (entorse, fracture, etc.) ou divers problèmes de santé (problèmes de dos ou d'articulations, fragilité des os, etc.) peuvent empêcher certains enfants de faire en partie ou en totalité le parcours d'hébertisme. Renseigne-toi sur les procédures en vigueur à ton camp afin de savoir comment les informations liées à l'état de santé des jeunes peuvent t'être transmises.

Des études mentionnent que certains enfants handicapés ont de la difficulté à atteindre leur plein potentiel moteur parce qu'ils sont surprotégés par leurs parents et leurs enseignants. Tu devras donc faire preuve de créativité pour intégrer l'enfant handicapé à tes activités, tout en respectant ses capacités. Ces enfants sont surprenants et beaucoup plus persévérants qu'on pourrait le croire!

Une bonne façon d'intégrer tous les enfants est de demander à chacun de fixer son propre défi à relever.

Enfin, dans le cas où un enfant non apte à faire le parcours d'hébertisme devrait quand même suivre son groupe.

Consulte l'**OUTIL No 8** : Prévention des temps morts du Coffre à outils, p. 24. Tu y trouveras quelques suggestions d'activités de rechange ou de responsabilités à confier qui lui feront passer un beau moment malgré tout.



## Formation et sécurité

Avant d'accompagner un groupe à l'hébertisme, assure-toi que tu connais tes responsabilités, que tu as reçu une formation sur l'animation et la sécurité au parcours d'hébertisme. Un bon moyen pour prévenir les risques est d'avoir expérimenté toi-même les modules. Tu sauras où sont les passages plus risqués, plus difficiles, qui requièrent un système de sécurité (assurage ou parade), etc. Ne te gêne pas pour tout tester : les escaliers, les cordages, les poutres, etc. En tout temps, sois à l'affût des bris ou des dangers. Enfin, repère les accès au parcours et assure-toi que tu connais les mesures d'urgence. N'hésite pas à faire un suivi avec les personnes appropriées (ton chef de camp, le responsable de l'entretien, ton directeur, etc.).

## La préparation

### Conditions météorologiques

La décision d'ouvrir ou de fermer le parcours d'hébertisme revient à ton chef de camp. Par contre, peu de temps avant l'activité, tu dois t'assurer que le parcours d'hébertisme est opérationnel, c'est-à-dire que les jeunes peuvent pratiquer les modules sans risque supplémentaire lié aux conditions du temps. En cas de pluie ou d'orage, ou si les modules sont complètement trempés, le parcours d'hébertisme doit être fermé. Si les modules sont humides ou semblent impraticables, avise ton responsable afin de valider s'ils peuvent être utilisés ou non. En tout temps, priorise la sécurité des enfants.

## Tenue vestimentaire

Comme pour la majorité des activités en camp de vacances, la tenue vestimentaire des enfants a un effet direct sur leur sécurité. Voici les consignes vestimentaires pour l'hébertisme :

- port de chaussures fermées obligatoire;
- vêtements relativement ajustés;
- selon les besoins : casque, gants.



### ANIMA-TRUC

Les vêtements longs réduisent le risque de se faire dévorer par les moustiques!

## Trousse de l'animateur

Avant de partir pour le parcours, n'oublie pas :

- mesures de protection contre le soleil : chapeau ou casquette, crème solaire;
- bouteille d'eau;
- chasse-moustiques;
- trousse de premiers soins;
- moyen de communication efficace (sifflet, walkie-talkie, cellulaire ou autre);
- appareil photo (facultatif).



Reporte-toi à l'**OUTIL No 2** : Aide-mémoire du Coffre à outils, p. 19, pour un aide-mémoire complet des étapes de planification et de préparation d'une bonne animation d'hébertisme.



# Prise en main

## Consignes et directives générales

Voici les consignes et directives générales à appliquer avant de s'engager dans le parcours d'hébertisme :

- Vérifie la tenue vestimentaire de chaque participant et le matériel requis (trousse de l'animateur).
- Si la journée s'annonce chaude et ensoleillée, veille à ce que chaque participant applique sa crème solaire et mette son chapeau.
- Demande aux enfants d'aller aux toilettes.
- Avise-les de toujours rester en ta compagnie et de te prévenir s'ils doivent s'éloigner.
- Compte les participants juste avant le départ.

### ANIMA-TRUC

Le système de compagnonnage, dit « copain-copain », où les jeunes sont jumelés deux par deux et veillent l'un sur l'autre, peut être une mesure de sécurité intéressante, en plus d'aider à la gestion du groupe.



## Déplacement

Puisque, par définition, l'hébertisme est un parcours d'obstacles naturel, le déplacement jusqu'au parcours peut faire partie intégrante de l'activité. Ce déplacement servira alors d'exercice d'échauffement cardiovasculaire, ce qui, par la suite, laissera plus de temps pour pratiquer les différents modules.

Voici quelques idées de déplacements actifs :

- marche rapide ou jogging léger de face, de côté, à reculons, etc.;
- mouvements rythmés, marche militaire, pas de danse, etc.
- petits jeux : saute-mouton, « Jean dit... », mimes, un aveugle et un guide, etc.;
- chansons.

## Échauffement

L'échauffement est nécessaire et doit faire partie de la préparation au parcours d'hébertisme, car il prépare le corps et l'esprit à l'activité. On ne devrait jamais exiger de notre corps qu'il passe d'un état de repos à un état d'effort physique important sans l'avoir préalablement échauffé!

Plus précisément, l'échauffement élève la température du corps en activant la circulation du sang et le prépare à une activité physique plus intense. S'échauffer permet donc d'obtenir un meilleur rendement et d'optimiser ses performances physiques, tout en limitant le risque de blessures puisqu'un muscle échauffé est plus détendu, plus flexible et répond mieux qu'un muscle au repos.

Un échauffement efficace devrait durer une dizaine de minutes. Il comprend d'abord des exercices cardiovasculaires légers, comme la marche rapide ou le jogging léger. À noter qu'un déplacement actif peut être considéré comme un exercice d'échauffement cardiovasculaire. Ensuite viennent des exercices d'étirement qui sollicitent et préparent les parties du corps qui vont travailler davantage pendant l'activité, en l'occurrence les bras, les jambes et les chevilles. Parfois négligé, l'échauffement est une activité préventive indispensable, qui diminue le risque de blessures tout offrant une préparation mentale à l'activité plus costaute qui s'en vient.

Consulte l'**OUTIL No 3** : Échauffements et étirements du Coffre à outils, p. 19, pour des idées d'exercices d'échauffement.



## Positionner le groupe

Une fois le groupe arrivé au parcours, veille à le placer de façon à éviter au maximum les distractions... et Dieu sait qu'elles sont nombreuses! Idéalement, les enfants seront assis dos au soleil, dans un endroit sec et ombragé. Place-toi de façon à établir un contact visuel avec eux. Le cercle, le demi-cercle ou le caucus d'équipe sont les dispositions à privilégier.

## Présentation et explications

### L'importance de la présentation

Les camps de vacances regorgent d'activités fort intéressantes; le parcours d'hébertisme doit donc être particulièrement attrayant. Ta préparation joue un rôle important au moment de la présentation de l'activité.

Une fois ton groupe bien positionné, assure-toi de capter l'attention des jeunes. Tu peux utiliser un appel au silence, une chanson, un ban ou toute autre technique à ta convenance. Ensuite, introduis l'activité de façon originale et animée : tu peux te déguiser, interpréter un personnage, mettre de la musique, lancer un défi, créer une ambiance spéciale ou proposer un thème, donner une mission, faire une pantomime, utiliser l'humour, faire participer les jeunes, etc. Au fond, la présentation c'est comme l'emballage d'un cadeau ou la vitrine d'un magasin : c'est ce qui retient l'attention. Dans la mesure du possible, conserve le décorum de ta présentation tout au long de l'explication de l'activité, incluant la période des consignes de sécurité.

## Une explication réussie

Considérant que le temps d'attention des enfants est court et que la plage horaire allouée à l'activité peut être restreinte, ton explication ne doit pas prendre des proportions démesurées. Commence par préciser le nom et le but de l'activité, puis présente les règles du jeu (s'il y a lieu), enfin énumère et explique les consignes de sécurité à l'aide de l'affichage disponible. Termine avec les questions des participants, et, s'il y a lieu, procède à une petite démonstration, à la formation des équipes ou à la distribution du matériel. Une explication réussie est claire et concise.



### ANIMA-TRUC

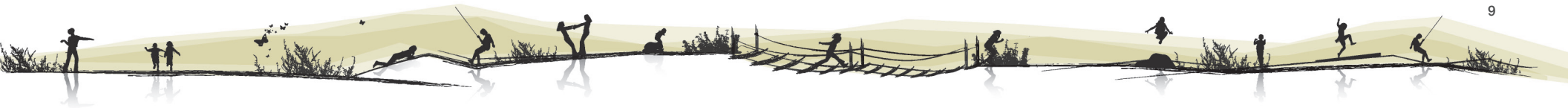
La règle des trois « C »

Grâce à ta préparation minutieuse, tu dois être convaincu que ton activité est intéressante, stimulante et adaptée à ton groupe. Lors de ta présentation, sois convaincant : tu dois « vendre » ton activité en la rendant attrayante. Pour ce faire, utilise diverses techniques d'animation : module ta voix, déguise-toi, crée un contexte thématique, bouge et utilise l'espace, fais participer les jeunes, etc. Enfin, assure-toi d'être compris par tous les participants : questionne-les, demande-leur de reformuler les règles.

## Consignes de sécurité

Même si la partie animation est plus amusante que la partie sécurité, il est impératif d'insister sur la sécurité avant que les jeunes s'engagent dans le parcours. Lis les règlements avec ton groupe, fais-leur deviner certains passages. Et pourquoi ne pas les chanter pour qu'ils s'en souviennent?

Consulte l'**OUTIL No 4** : Règlements de base du Coffre à outils, p. 20, pour avoir une bonne idée des règles qui s'appliquent à la majorité des parcours d'hébertisme.



## La parade

En plus des consignes de sécurité, l'enseignement de la parade permet de réduire les risques de chute et de blessure. « Parader un participant » ou « effectuer une parade » consiste, pour l'animateur et/ou les partenaires de l'enfant qui s'engage dans un module, à se tenir debout à proximité du module, les bras fléchis contre le tronc de son corps et la paume des mains face à l'enfant, et à suivre ce dernier tout au long de sa progression dans le module pour être en mesure d'arrêter ou d'amortir une chute potentielle.

Parader peut aussi signifier offrir un support tel que tenir la main de l'enfant engagé dans un module si la hauteur du module et la position de l'enfant le permettent. Parader peut enfin impliquer une supervision visuelle du participant à laquelle se combinent des consignes sur la manière de poursuivre la progression dans le module.

Bien sûr, tous les participants sont invités à s'impliquer dans la parade à tour de rôle. Certains modules, en raison de leur configuration, feront en sorte que tu seras le seul à pouvoir parader, tandis que d'autres permettront d'impliquer tout le groupe. La parade est avant tout une manière de sensibiliser les enfants aux risques, tout en étant un excellent moyen de maximiser leur participation.

Pour des exemples visuels de parades, consulte l'OUTIL No 5 : Assurer une parade efficace, p. 20.

## ANIMA-TRUC

« Mieux vaut prévenir que guérir! »

Explique bien les consignes de sécurité lorsque tu as l'attention de tous. Les jeunes seront plus enclins à les suivre s'ils en connaissent la raison d'être ainsi que les conséquences de leur non-respect.

## Respect de l'environnement

Comme la plupart des parcours d'hébertisme sont situés en milieu naturel, il est important que tu sensibilises et éduques les participants à l'environnement. Bien que l'objectif de l'activité d'hébertisme ne soit pas d'animer des activités d'interprétation, cet aspect peut être abordé lors d'une pause ou entre deux modules.

Pour respecter la nature, on doit commencer par mieux la connaître. En apprenant les particularités de la faune et de la flore qui les entourent, les jeunes comprendront mieux l'importance d'adopter un comportement responsable et respectueux.

En regardant bien autour du parcours d'hébertisme, tu peux attirer l'attention sur plusieurs phénomènes naturels : traces de vie (pistes d'animaux, nids, terriers), végétaux inusités (arbres, fleurs, champignons), insectes bizarres, chants d'oiseaux, etc. Quelques simples capsules d'information permettront d'alimenter des sujets de conversation et aussi de bien répondre aux questions des enfants.

Afin de bien les sensibiliser au respect de l'environnement, rappelle-leur de...

- demeurer sur les sentiers ou sur des surfaces stables (dalles roches, gravier, herbe sèche, neige durcie, etc.);
- marcher en file indienne au milieu des sentiers pour ne pas les élargir;
- vérifier en quittant le parcours ou les modules qu'aucun déchet n'a été oublié par inadvertance (et même ramasser ceux qui auraient pu être abandonnés par d'autres groupes);
- s'abstenir de cueillir des plantes ou d'altérer les lieux;
- observer tout animal à une distance suffisante pour ne pas modifier son comportement;
- ne pas nourrir les animaux;
- respecter tous les règlements en vigueur.

# Exécution

## Les rôles de l'animateur

Comme dans toute activité de camp de vacances, tu as un double rôle en hébertisme : assurer la sécurité des jeunes et divertir le groupe.

Afin que l'activité se déroule dans un contexte sécuritaire, assure-toi que tous les participants respectent les consignes de sécurité pour chacun des modules. Si nécessaire, parade les participants qui en ont besoin en fonction de leur taille, de leur âge, du type de module et de parcours, ou de leurs particularités personnelles (insécurité, témérité, etc.). L'animateur averti sait quels sont les modules les plus à risques et comment prévenir les accidents. Enfin, selon la situation, occupe une place stratégique par rapport au groupe : à l'avant pour donner l'exemple, au milieu pour parader, etc. Entre les modules, procède à un comptage des participants.

Toujours en ayant en tête ces préoccupations, consacre-toi à ton rôle principal, soit celui d'animer, c'est-à-dire rendre l'activité vivante, favoriser les relations entre les participants et maximiser la participation de chacun. Mets en œuvre les moyens nécessaires pour que les jeunes aient du plaisir et connaissent le succès. Ces moyens varient principalement selon l'âge et les besoins personnels des participants.

Au cours de la préparation de ce guide, les jeunes interrogés ont mentionné que ce qui leur plaisait dans l'hébertisme, c'était d'abord et avant tout de se surpasser, de se faire encourager par leurs amis, de se sentir fiers, d'être dans la nature et de vivre l'esprit d'équipe. Dans un deuxième temps, ils ont mentionné que l'hébertisme était encore plus plaisant lorsqu'il y avait de nouveaux défis et un thème original, et qu'ils aimaient se sentir au cœur d'une aventure.

Si la situation le permet, tu es encouragé à prendre part toi-même à l'activité et à relever les nombreux défis qu'offre le parcours. Les enfants prendront plaisir à te voir évoluer (mais ne prends aucun risque pour les épater)!



## ANIMA-TRUC

« Plus d'animation = moins d'intervention »  
Plus l'activité semble attrayante et plus l'animateur est captivant, moins il sera nécessaire de faire de la discipline.

## Les participants

En plus de les mettre dans une situation où ils devront mettre à contribution leurs habiletés motrices, l'hébertisme permet aux jeunes de relever de nouveaux défis, de se dépasser et de réussir des épreuves dont ils ne se seraient peut-être pas crus capables au départ. La réussite du parcours suscite un sentiment de fierté et de réussite qui répond au besoin d'estime de soi.

Les paragraphes qui suivent font ressortir les principaux comportements plus difficiles à gérer et susceptibles de survenir dans le cadre d'une activité d'hébertisme.

## Les turbulents

L'enfant turbulent a besoin de balises et de règles claires pour se sentir en confiance et impliqué. Assure-toi qu'il comprend bien les règles. Confie-lui des responsabilités afin de le garder occupé. Garde un œil sur lui pendant tout le parcours pour être bien certain qu'il se comporte de façon adéquate. Tu peux aussi le jumeler avec un enfant plus discipliné.



## ANIMA-TRUC

Rencontre l'enfant turbulent avant l'activité pour lui dire ce que tu attends de lui.



### Les craintifs

L'enfant craintif a besoin d'être encadré, rassuré et de se sentir à la hauteur de tes attentes. Tu dois l'écouter et l'encourager, essayer de le convaincre, mais ne jamais le forcer. Tu peux commencer par un défi à la mesure de ses capacités.

Si un enfant a de la difficulté, permets-lui de rebrousser chemin au milieu d'un module et félicite-le d'avoir essayé. Tu peux demander aux autres participants de le soutenir en l'encourageant ou en le paradant avec l'ensemble du groupe. Tu peux lui proposer de l'aide, franchir un module avec lui (en passant devant), le jumeler avec un enfant plus expérimenté qui a du leadership. Pour les sections plus difficiles, assigne-lui une autre tâche, comme être responsable des gourdes ou prendre des photos. Tes objectifs pour cet enfant doivent être réalistes.

### ANIMA-TRUC

Fournir des explications supplémentaires ou faire une démonstration permet au participant de se sentir plus en confiance et en maîtrise de lui-même.

### Les performants

L'enfant performant a besoin de défis et de valorisation. Tout en le laissant relever des défis, éviter de le laisser surestimer ses capacités et de s'exécuter au-delà du risque acceptable; il est important de ne pas perdre de vue l'objectif de l'activité. Au besoin, rappelle-lui l'importance du travail d'équipe. Comme cet enfant possède déjà un grand savoir-faire, son savoir-être doit aussi être sollicité dans cette activité.

### ANIMA-TRUC

Confie une responsabilité à l'enfant performant.

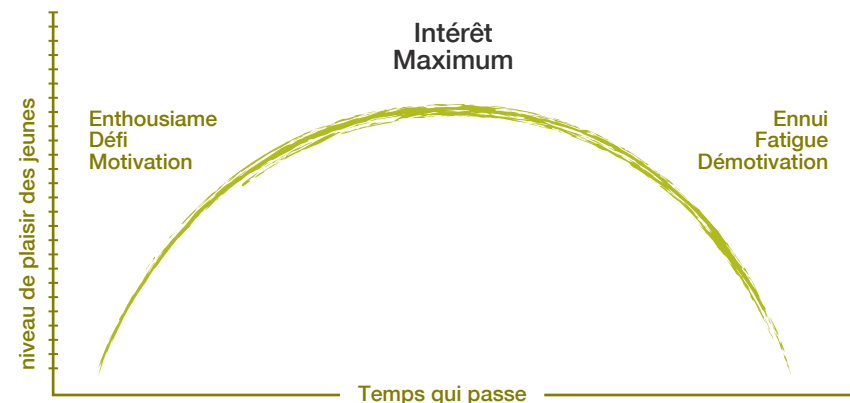
Pour plus de détails sur la prévention et l'intervention disciplinaire, consulte l'OUTIL No 6 : Prévention et intervention disciplinaire du Coffre à outils, p. 22.

## La motivation du groupe

Un puissant facteur de motivation des jeunes est l'attitude et le dynamisme dont tu feras preuve. C'est un atout pour quiconque doit animer un parcours d'hébertisme fréquemment. Ne néglige pas cette dimension importante.

Pour susciter la motivation, attarde-toi à la planification et à la préparation de l'activité. Porte une attention particulière à l'intérêt des jeunes et passe à un autre module avant que l'engouement s'estompe. Ainsi, si le module est réutilisé plus tard, les jeunes auront encore le goût de participer. C'est le principe de la courbe de l'animation!

### La courbe de l'animation



## L'importance de la créativité

Puisque l'hébertisme est une activité que les enfants risquent de refaire plusieurs fois au cours d'un même séjour ou d'une année à l'autre, ta capacité à te renouveler en apportant des changements dans l'animation du parcours est essentielle, tant pour ta propre motivation que pour celle des participants. Sors des sentiers battus où l'animation de l'hébertisme se résume à « faire attendre en ligne les enfants pour que chacun entreprenne le parcours à son tour ».

Il t'appartient de faire de cette activité une aventure extraordinaire, pleine de défis et de rebondissements! Ce n'est plus un groupe d'enfants impatients et agités qui vont d'un module à un autre, mais bien des explorateurs qui doivent relever un défi afin de réussir une quête. Il est très possible de conserver l'essence même de l'hébertisme en y ajoutant une touche de fantaisie.

Pour davantage d'idées d'animation, consulte l'**OUTIL No 7** : Thèmes, défis et variantes du Coffre à outils, p. 23.

## L'émulation

Dans le monde des camps de vacances, les systèmes d'émulation constituent un moyen de souligner les bons coups et les bons comportements des campeurs par une petite récompense. Il est évident que l'hébertisme est une activité plaisante en soi et qu'y associer une quelconque émulation peut sembler superflu. Toutefois, si tu désires utiliser un système d'émulation, il est recommandé de le faire pour souligner les comportements d'aide, d'encouragement, d'écoute et de dépassement de soi plutôt que pour mettre en évidence « le meilleur participant ». S'il existe un système d'émulation englobant l'ensemble des activités du camp, y intégrer l'hébertisme semble tout à fait logique.

## Les temps morts

Les moments pendant lesquels les enfants attendent leur tour sont souvent trop nombreux et trop longs. S'il y a plus de temps d'attente que de temps de pratique, l'engouement pour l'activité risque d'en être grandement affecté. Pour garder l'intérêt au maximum, tu peux avoir recours à deux stratégies :

1. Favoriser une participation maximale en rendant les enfants le plus actifs possible; tu peux leur attribuer différentes fonctions : parader, pratiquer les modules, encourager, guider, etc.
2. Animer les temps d'attente par des activités en lien avec l'hébertisme ou la nature environnante; par exemple, des jeux coopératifs pour tous ceux qui attendent.

Consulte l'**OUTIL No 8** : Prévention des temps morts du Coffre à outils, p. 23.



## Situations courantes

En toutes circonstances, assure-toi de garder ton calme et d'aller chercher de l'aide au besoin. Une trousse de premiers soins doit être immédiatement accessible au parcours d'hébertisme.

### Petit drame, malaise ou incident

- Évaluer la situation.
- S'assurer que le reste du groupe est en sécurité.
- Consoler ou soigner au besoin.
- Avertir un responsable et remplir un rapport d'incident, s'il y a lieu.

### Urgence

- Évaluer la situation.
- S'assurer que le reste du groupe est en sécurité et l'éloigner au besoin.
- Utiliser le moyen de communication prévu pour aviser le responsable et/ou envoyer un messenger apte à décrire la situation chercher de l'aide rapidement.
- Pendant ce temps, administrer les premiers soins au blessé et le rassurer.
- Organiser le rapatriement du blessé vers le camp et la reprise des activités du groupe.
- Remplir ultérieurement un rapport d'accident.
- Faire un suivi sur les causes de l'accident pour empêcher que cela se reproduise.



## ANIMA-TRUC

**Garde toujours ton calme!**

Les participants adopteront la même attitude que toi. Ils ont besoin d'être rassurés et de se sentir en sécurité. Un retour avec ton groupe sur une situation problématique pourrait s'avérer pertinent.

### Mauvais temps

Si les conditions du temps ne permettent pas de compléter le parcours, elles peuvent devenir la source d'inspiration d'une activité de rechange, par exemple trouver un module qui deviendra une cachette spéciale où l'on racontera une légende vécue sur le même parcours « dans l'ancien temps ».



Consulte l'**OUTIL No 1** : Banque d'activités du Coffre à outils, p. 17, pour d'autres idées.

### Quantité ou qualité?

Qualité évidemment! Voilà une situation où tu devrais toujours te faire confiance. Ainsi, si le groupe se fixe un défi, veut retourner à un module ou prendre plus de temps pour en pratiquer un, tout en gardant à l'esprit la sécurité des enfants, accompagne-les! Si les participants s'attardent à un élément de la nature où à toute autre préoccupation jugée pertinente, permets-leur ce petit écart, car le camp est un lieu privilégié pour « prendre le temps ».



# Évaluation

## Le retour au calme

Le retour au calme c'est, comme son nom l'indique, le retour au calme du corps et de l'esprit qui ont été soumis à un effort durant l'activité. Ce petit rituel permet entre autres de récupérer plus rapidement et de façon plus complète.

L'hébertisme est une activité particulière où il y a souvent des périodes de marche pour aller d'un module à l'autre ainsi que des périodes d'attente. Profite de ces moments de transition pour proposer des étirements en insistant sur les parties du corps qui ont été davantage sollicitées lors des exercices précédents. Pour être efficace, l'étirement d'un muscle doit être maintenu au moins 30 secondes.

Consulte au besoin l'**OUTIL No 3** : Échauffements et étirements du Coffre à outils, p. 19.

Les kinésologues recommandent que le retour au calme se déroule en deux parties, la première consistant à poursuivre durant 2 à 5 minutes une activité cardiovasculaire en ralentissant la cadence et la deuxième étant composée d'étirements statiques (sur place, sans mouvement). Toutefois, le retour au calme peut facilement être intégré à l'activité, notamment en marchant pour revenir au camp, ce qui entraîne un ralentissement progressif de l'effort. Tout comme l'échauffement, le retour au calme peut facilement s'intégrer à l'animation : musique, jeux, « Jean dit... », imiter un campeur, thème, etc.

## ANIMA-TRUC

Il est important de rappeler aux jeunes de bien s'hydrater après des efforts physiques comme ceux qu'ils ont dû déployer durant le parcours d'hébertisme.

## Le retour sur l'activité

### Avec les jeunes

L'hébertisme offre beaucoup de possibilités aux jeunes pour surmonter leurs peurs, se dépasser, relever des défis, aider un ami, etc. L'animation d'un retour, après chaque module ou à la fin de l'activité, permet à chaque participant de prendre conscience de ce qu'il vient d'accomplir. Prends soin de trouver un endroit confortable et de bien disposer ton groupe. Ensuite, pose des questions aux jeunes sur ce qu'ils ont vécu et ce qu'ils ont appris.

Une banque de questions pour l'animation des retours se trouve dans l'**OUTIL No 9** : Animer un retour du Coffre à outils, p. 25 : elle peut rendre ta tâche plus facile.

Tous les jeunes devraient avoir la possibilité de s'exprimer s'ils le veulent, mais le retour ne devrait pas durer plus d'une dizaine de minutes. Si les participants sont nombreux, on peut les diviser en sous-groupes. Il est possible que les jeunes parlent peu les premières fois, mais quand ils auront pris l'habitude des retours, ils y participeront volontiers. Tu peux terminer le retour par un ban ou un cri qui permettra de conclure l'activité tous ensemble et sur une note positive.

### Entre collègues

Prendre quelques minutes pour évaluer l'activité entre animateurs permet de partager ses bons coups et d'apporter des correctifs au besoin. Un animateur désigné devrait avoir la tâche de rassembler les autres et d'orienter la discussion. Les jeunes ont-ils apprécié l'animation du parcours? Quelles améliorations peuvent être apportées? Y a-t-il des brèches dans la sécurité ou des modules ayant besoin d'être vérifiés? Le retour effectué au préalable avec les jeunes alimentera celui que l'on fera entre collègues. S'il n'est pas possible de se rencontrer, il est de la responsabilité de chacun de faire l'analyse de l'activité et de parler à un responsable au besoin.

# Voir grand!

Valoriser le parcours d'hébertisme du camp donnera aux jeunes l'envie d'y participer activement. Le parcours peut être prétexte à des chasses au trésor, à des apparitions thématiques, à des activités d'équipe, etc.

L'hébertisme peut devenir un projet rassembleur qui te permet d'exprimer ta créativité ô combien débordante, tes limites étant bien sûr celles relatives à la sécurité.

Bonne chance, bon parcours!

## COFFRE À OUTILS

### Inventaire des outils

- 1 / Banque d'activités
- 2 / Aide-mémoire
- 3 / Échauffements et étirements
- 4 / Règlements de base
- 5 / Parader efficacement
- 6 / Prévention et intervention disciplinaire
- 7 / Thèmes, défis et variantes
- 8 / Prévention des temps morts
- 9 / Animer un retour



# OUTIL No 1

## Banque d'activités

Voici quelques idées qui peuvent agrémenter le parcours, selon l'approche que tu souhaites privilégier.

### Défi personnel

- Transporter un objet fragile sans le briser (ex. : œuf, ballon rempli d'eau)
- Être chronométré et battre son record
- Avec un membre en moins si le module le permet (ex. : sur une jambe, avec une seule main) – les participants choisissent ou pigent au hasard; le handicap peut changer selon le module
- Dribbler/lancer/transporter un ballon durant le parcours
- Produire un livre des records personnels et de groupe
- Désigner des appuis/endroits où les participants ne peuvent pas poser le pied
- Du haut d'un module, lancer une balle sur une cible
- Transporter un plateau avec des objets, en échapper le moins possible

### Consolidation d'équipe (Teambuilding)

- Transporter collectivement un objet sans jamais le lâcher
- Traverser un mur tous ensemble
- Aucun participant ne doit toucher au sol durant la totalité du parcours (il peut y avoir des objets sur lesquels ils peuvent marcher et ils doivent se relayer)
- Poutre ou chemin de pneus : un aveugle et un guide

### Compétitif

- Sur filet de cordage ou mur à grimper : le premier qui ramasse le foulard
- Combat d'oreillers sur poutre basse
- Chaque équipe construit une tour; du haut d'un module ou à l'aide d'une corde à Tarzan, on lance une balle pour détruire la tour adverse

### Récréatif

- Objets inusités à trouver dans la forêt et à mémoriser
- Bingo nature : les participants ont une carte avec une liste de choses à trouver/observer dans la nature
- Effectuer le parcours à l'envers (commencer par la fin et, pourquoi pas, en s'habillant à l'envers!)
- Retrouver des lettres qui forment un mot à la fin du parcours
- Jeux coopératifs modifiés sur les modules (ex. : un os pour deux chiens, le téléphone)
- Partie de soccer modifiée entre les modules
- Homme sur terre : quand le meneur dit « Homme sur terre », les enfants répondent « Personne! » et doivent grimper sur quelque chose avant qu'on les touche
- Jonglerie collective, aki, etc.

### Éducatif

- Interprétation de la nature, liste de plantes/oiseaux/ animaux à photographier ou observer, etc.
- Inventer un jeu ou une activité et la faire vivre à un autre groupe
- Voir Jeux de pluie ou de canicule ci-dessous

### Thèmes

- Olympiques
- Effectuer le parcours costumé, jeux de rôles
- Voir OUTIL No 7



## Jeux de pluie ou de canicule

« Hum... j'avais pas prévu qu'y commencerait à pleuvoir! »

- Faire des plans de nouveaux modules pour le directeur du camp
- Chercher des billes sur le parcours (sans grimper)
- Avoir une cachette spéciale, raconter une histoire/légende vécue au parcours d'hébertisme « dans l'ancien temps »
- Apprendre les nœuds nécessaires à la construction de modules d'hébertisme
- Perfectionner des techniques : sauter en hauteur, utiliser sa force pour grimper plus vite, exercices de flexibilité, etc.
- Inventer des stratégies pour faire le parcours plus rapidement en groupe
- Se barbouiller avec de la boue et faire un entraînement militaire hors du parcours, sous la pluie : pompes, redressements assis, lancers, etc.

« Y fait cchhhhaauud! »

- Jeux d'eau (dans les modules qui le permettent)
- Se faire « attaquer » aux fusils à l'eau par des espions cachés
- Traverser une poutre en transportant un verre d'eau ; s'il en reste à la fin, le jeune la boit, s'arrose ou arrose son animateur!

## Grands jeux

### « MISSION APOLLO »

#### But

Reproduire un code secret le plus fidèlement possible et le déchiffrer

#### Déroulement

Les participants sont divisés en deux équipes, placées chacune de chaque côté d'un mur (pneus, corde, bois ou autre). Chaque équipe protège deux cartons divisés chacun en cases (16 cases pour les petits, jusqu'à 100 pour les plus vieux). Sur l'un des cartons, il y a un symbole dessiné dans chaque case. L'autre carton est vierge. Les enfants doivent franchir le mur pour aller voir les symboles protégés par l'autre équipe et revenir les reproduire dans la bonne case de leur carton vierge.

#### Matériel

4 cartons, 2 crayons feutres. Pour les variantes, prévoir éponges, bac d'eau, cartes avec interprétation du code secret

#### Sécurité

Selon la taille du mur, fixer un maximum de participants à la fois sur le mur.

#### Variante 1

Un participant touché par un membre de l'autre équipe devient inactif pendant 15 secondes (compter à voix haute). S'il fait chaud, les touchers peuvent être effectués avec des éponges mouillées.

#### Variante 2

Une fois le code secret recopié sur sa grille, l'animateur dit aux enfants que chaque symbole est associé à une lettre. Durant le reste du parcours, chaque enfant pourra gagner la « traduction » du code secret (ex. : =A, =B, etc.) en passant d'un module à l'autre.

### « LE JOKER »

#### But

Démontrer ses aptitudes au Joker

#### Déroulement

Le Joker va prendre sa retraite et cherche un quatuor pour le remplacer. Le quatuor devra être fort, endurant, souple, et avoir un bon sens de la coordination. Pour démontrer qu'ils sont dignes de remplacer le Joker, les participants sont divisés en équipes de quatre. Avant d'entreprendre le parcours, chaque équipe reçoit quatre cartes d'aptitude de super-héros : force, endurance, souplesse, coordination (ou autre, à ton choix). En équipe, les jeunes doivent choisir qui sera le héros de la force, celui de la vitesse et ainsi de suite. Tout au long du parcours, chaque module est identifié à l'une des quatre aptitudes. Ainsi, c'est « héros de la force » qui devra réussir le ou les modules « force ». Son équipe doit le parader et l'encourager. Le Joker peut utiliser un système de points ou une autre méthode pour choisir l'équipe qui le remplacera.

#### Matériel

Cartes force, endurance, coordination, souplesse, costume de Joker

#### Sécurité

Le Joker veille à ce que les campeurs exécutent bien la parade.

#### Variante

Utilise un jeu de cartes traditionnel pour agrémenter ton animation. Les valeurs des cartes peuvent indiquer l'ordre de passage pour un module, les couleurs peuvent identifier qui fait tel module, etc.



# OUTIL No 2

## Aide-mémoire

### PLANIFICATION

- Choisir ton approche
- Connaître tes participants (caractéristiques de leur développement, état de santé)
- Planifier l'activité
- Être attentif à l'aspect sécurité
- Bien connaître les mesures d'urgence et le plan d'évacuation

### PRÉPARATION

- Consulter la météo du jour
- Porter une tenue appropriée (les jeunes et toi)
- Prévoir ton matériel : bouteille d'eau, crème solaire, chasemoustiques, trousse de premiers soins, moyen de communication

### PRISE EN MAIN

- Procéder au comptage des participants (présences)
- Animer le déplacement
- Faire un échauffement
- Positionner stratégiquement le groupe en vue des étapes suivantes

### PRÉSENTATION

- Obtenir le silence et capter l'attention des enfants
- Présenter l'activité de façon dynamique

### EXPLICATION

- Être clair et concis : nom de l'activité, but, règles du jeu, démonstration au besoin
- Expliquer les consignes de sécurité et de respect de l'environnement
- Enseigner la parade

### EXÉCUTION

- Assurer la sécurité des participants en tout temps
- Animer l'activité
- Encourager
- Être attentif aux besoins des participants
- Compter les participants

### MOTIVATION

- Suivre la courbe d'énergie du groupe
- Animer les temps morts et les temps d'attente
- Utiliser un système d'émulation

### URGENCE

- Garder ton calme
- Évaluer la situation
- T'assurer que le groupe est en sécurité
- Au besoin, envoyer quelqu'un chercher de l'aide
- Administrer les premiers soins
- Remplir un rapport d'accident

### ÉVALUATION

- Animer un retour au calme
- Animer un retour sur l'activité avec les participants
- Faire un retour pour toi-même

# OUTIL No 3

## Échauffement et étirements

### Échauffement cardiovasculaire



Sautillement sur place (« jumping jack »)

Course sur place et/ou jogging léger

Danse aérobique (gymnastique rythmique)

### Étirements



Bras



Dos



Quadriceps et ischio-jambiers

Rotations des chevilles

Rotations des poignets et flexions des doigts

### Idées d'animation

En se déplaçant

Avec de la musique

Chaque jeune commence un mouvement

Concours du meilleur échauffement gars/filles

## OUTIL No 4

### Règlements de base

- La présence d'un animateur du camp est requise afin d'accéder au parcours d'hébertisme.
- *Note : Dans le cas où le parcours est libre d'accès (ex. : accueil de familles), une réglementation appropriée doit être affichée et les participants doivent la respecter.*
- Le parcours ou certains de ses modules sont fermés lorsque qu'ils sont trempés, enneigés ou glissants.
- Il est interdit de faire usage d'un module en mauvais état, défectueux, fermé ou condamné.
- Le port de chaussures fermées est obligatoire.
- Les participants respectent les consignes et l'affichage : le port du casque ou du harnais peut être obligatoire, une taille minimale peut être requise pour un module, etc.
- Chaque participant attend le signal de l'animateur pour s'engager dans un module.
- Un participant à la fois sur un module ou selon la consigne d'usage émise par le camp.
- Aucun participant n'est contraint de monter sur un module.
- Tout participant évite de faire peur aux autres, il sait les encourager et les aider.
- Le parcours n'est pas une piste de course.

## OUTIL No 5

### Assurer une parade efficace

La parade, un terme emprunté au vocabulaire de la gymnastique, est la technique de sécurité la plus importante pour les activités d'hébertisme exécutées sur des modules de faible hauteur.

Assurer une parade efficace est une tâche essentielle dans toute activité d'hébertisme. La technique n'est pas compliquée en soi, mais les participants appelés à l'exécuter ne saisissent pas forcément l'importance de leur rôle tant et aussi longtemps qu'ils ne sont pas confrontés à une chute. Voilà pourquoi il faut que tous y soient bien préparés.

#### Étapes et consignes à suivre pour assurer une parade efficace

Avant que les participants entreprennent le parcours, l'animateur doit :

A) Leur expliquer qu'assurer une parade efficace c'est :

- assurer la protection du participant engagé dans un module en protégeant sa tête, son cou et le haut de son corps en cas de chute;
- comprendre qu'il est important de toujours se tenir prêt et en position pour soutenir un participant qui chute, mais qu'il est en fait très difficile d'attraper un corps qui tombe, même si ce n'est pas de très haut;
- suivre tous les mouvements du participant qui s'engage dans un module et se positionner de façon à pouvoir anticiper toute chute;
- toujours demeurer concentré sur le participant;
- anticiper une chute potentielle à tout moment;
- favoriser le bien-être physique et émotionnel de chaque participant en demeurant respectueux et à l'écoute; les taquineries et les bousculades ne sont pas acceptables;



- utiliser adéquatement le code verbal convenu pour que ceux qui assurent la parade et les participants engagés dans les modules communiquent clairement; ce code est une garantie supplémentaire de sécurité.

Exemple de code verbal en quatre temps :

Les paroles du code verbal doivent être prononcées distinctement, d'une voix forte pour attirer l'attention de tous :

1) Participant qui s'engage dans un module : « Prêts à la parade ? » - Le participant valide ainsi que d'autres sont prêts à assurer sa sécurité avant qu'il s'engage.

2) Participants qui assurent la parade : « Parade prête ! » - Les participants responsables de la parade confirment qu'ils sont en position et que leur interlocuteur peut s'engager.

3) Participant qui s'apprête à tomber : « Chute ! » - Le participant pressent qu'il va chuter et exige une vigilance accrue de ceux qui assurent la parade.

4) Participants positionnés pour amortir la chute : « Parés ! » - Les participants confirment qu'ils sont prêts à soutenir le participant engagé dans le module et à le protéger en cas de chute.

B) Montrer aux participants comment s'y prendre :

Position à adopter pour la parade :

- Debout, une jambe devant l'autre pour rester en équilibre.
- Genoux fléchis pour absorber l'impact.
- Bras repliés contre le torse, mains relevées, paumes à plat dirigées vers l'avant, pouces et doigts collés.

C) S'exercer à maîtriser la technique :

- Inviter les jeunes à passer de leur position à la position de parade.
- Réaliser des exercices sous forme de jeux coopératifs :

## « LE RESSORT HUMAIN »

- En équipe de deux, les participants se postent face à face très proches l'un de l'autre.
- Pieds rapprochés, bras repliés contre le torse, mains relevées et paumes à plat dirigées vers l'avant, pouces et doigts collés, face aux paumes de l'autre, ils s'inclinent l'un vers l'autre.
- Les paumes se touchent pour constituer un appui solide, puis se repoussent pour ramener les participants en position verticale.
- Si les participants se sentent à l'aise après cet essai, chacun recule d'un pas et le duo répète l'exercice.
- L'exercice se poursuit jusqu'à ce que chaque duo atteigne la limite de sa zone de confort.

## « LE BRIN D'HERBE DANS LE VENT »

- En groupe (8 à 14 personnes), se tenir en cercle, épaule contre épaule, en position de parade.
- Un participant se tient fermement debout au centre, pieds joints et bras rigides le long du corps, et se laisse tomber doucement dans l'une ou l'autre direction en maintenant sa position rigide.
- Les participants composant le cercle amortissent la chute de la personne et l'empêchent de tomber au sol, puis la renvoient délicatement à l'intérieur du cercle ou en suivant l'arc du cercle. Ainsi le participant au centre se balance doucement tel un brin d'herbe dans le vent.
- Chaque participant est invité à jouer le rôle du brin d'herbe.

Avant d'entreprendre un module :

D) Bien renseigner tous les participants sur les particularités du module à franchir (élévation graduelle, passage à niveau, mouvement de balancier, etc.)

Adapté de *Challenge course safety and emergency procedures, United Camps Conferences and Retreats (www.uccr.org)*



# OUTIL No 6

## Prévention et intervention disciplinaire

### Prévention

- Renseigne-toi auprès de l'enseignant (classes nature), de l'animateur responsable du groupe ou des parents afin qu'ils t'aident à cibler les enfants qui risquent d'être turbulents. Entre en relation avec ces derniers et exerce une surveillance bienveillante à leur égard tout au long de l'activité.
- Rencontre chaque enfant qui pourrait avoir des difficultés pour comprendre ses besoins et précise-lui tes attentes avant l'activité. Tu peux convenir avec lui d'un signe discret ou d'un code pour le ramener à l'ordre au besoin.
- Anime le déplacement vers le parcours, présente un thème original, réduis le temps d'attente à son minimum et communique ton enthousiasme.
- Précise tes attentes à l'ensemble du groupe et donne une explication claire des règles.

### Intervention

- Confie des responsabilités aux participants pour les occuper : ils peuvent s'occuper du chronométrage, d'un enfant plus craintif, faire des démonstrations, etc.
- Jumelle les enfants moins sûrs d'eux avec des leaders positifs.
- Souligne les bons coups et le bon comportement des participants : renforcement positif.
- Rapproche-toi physiquement des participants dans les situations difficiles.
- S'il y a lieu, retire momentanément un enfant de l'activité, confie le groupe à un autre animateur et effectue une brève mise au point avec l'enfant.
- Si le comportement d'un participant est tel qu'il se met en danger ou place les autres en danger, retire-le de l'activité et confie-le à un responsable.

### Suivi

- Rencontre brièvement les participants qui ont des difficultés pour souligner leurs bons coups, les encourager ou leur donner des conseils techniques.
- Si un enfant crée des problèmes ou éprouve de sérieuses difficultés, avise son animateur responsable.
- Avise le chef de camp au besoin.



# OUTIL No 7

## Thèmes, défis et variantes

Voici quelques thèmes, toujours populaires auprès des enfants, accompagnés d'idées et de concepts amusants.

### Style militaire

Se déguiser en soldats ou revêtir une tenue de camouflage (branches, feuilles, cendres). Simuler une fuite devant l'ennemi. Effectuer le parcours en mode camouflage, sans être vu ni entendu. Se déplacer en rampant, à quatre pattes. Durant l'attente, ne jamais arrêter de bouger : pompes, redressements assis, etc. Travailler la rapidité et le courage. Distribuer des rôles : ex. : le caporal est le premier en avant, le moussaillon s'occupe du sac à dos de l'animateur, l'agent donne le « go » pour s'engager dans un module, etc.

### Agents secrets

Mettre des bandeaux noirs ou s'habiller en noir. Effectuer le parcours en soirée avec des flambeaux ou des lampes de poche. S'entraider en s'éclairant. Convenir d'un code au sifflet (ou autre) : au signal, tout le monde doit se cacher dans les cinq secondes. Trouver des lettres cachées partout qui forment un mot ou une phrase secrète à la fin. Jouer à Mission Apollo (voir Outil no 1).

### Amérindiens

Se déguiser en Amérindiens. Émulation : gagner des plumes pour gestes de bravoure, manifestations d'encouragement, etc. Un « grand sorcier » caché dans le bois fait des incantations magiques et raconte des légendes durant les moments d'attente.

### Cow-boys

À la conquête du Far West... il faut braver la canicule et retrouver du jus de cactus (eau colorée verte dans des petits pots) caché le long du parcours pour survivre à la sécheresse! Marcher en cow-boy, jouer au cow-boy, chanter des chansons de Far West et en inventer. Lors du retour, boire le jus de cactus retrouvé!

### Photographe

L'animateur fait un reportage photo. Liste de photos à prendre : la plus drôle, la plus acrobatique, des participants qui s'entraident, etc. Quand l'animateur crie « 3-2-1 photo! », les participants s'immobilisent : l'animateur prend ainsi des instantanés sur le vif, à n'importe quel moment.

### Super stars

Chaque participant pige un rôle qu'il devra incarner durant le parcours; ex. : effectuer le parcours à la manière d'une vedette. Durant une période d'attente, choisir deux participants qui devront improviser en incarnant leurs personnages qui se rencontrent. La mégastar du parcours est celle qui aura réussi l'imitation la plus constante!

### Explorateurs

Retour à l'époque des coureurs des bois. Les participants doivent s'unir et transporter quelque chose tout au long du parcours. Les participants ont une liste d'arbres à trouver pour en ramener des échantillons (feuilles mortes) pour le roi de France. Un autre animateur est déguisé en ours que les enfants doivent défier en réussissant un module difficile.



# OUTIL No 8

## Prévention des temps morts

Voici une trentaine d'idées de jeux et d'activités pour les périodes d'attente entre les modules. La plupart des jeux proposés ici sont connus, réfère-toi à un cahier ou un manuel de jeux au besoin. Plus les participants sont occupés, moins le groupe risque de se désorganiser ou des enfants de se blesser. N'oublie pas que « Plus d'animation = moins d'intervention » !

### Petits jeux sans matériel, sans préparation

- Jeux coopératifs**
- Toc boum** : les enfants comptent collectivement en disant un nombre à tour de rôle. À chaque nombre qui contient le chiffre 7 ou un produit de 7, ils doivent dire « toc » et le jeu change de sens.
  - Courant électrique** : les enfants se tiennent les mains et font passer un choc électrique en se serrant discrètement les mains. Un participant à l'extérieur du jeu doit deviner où est le courant électrique.
  - Mimes** : actions, métiers, animaux, etc.
  - Ni oui ni non** : personne n'est autorisé à dire ces deux mots durant tout le parcours. Possibilité de gages (pénitences anodines) pour ceux qui se trompent!
  - Histoire à relais** : tu commences une histoire et les enfants la poursuivent à tour de rôle.
  - Le psychologue** : le groupe choisit une maladie à l'insu de l'un des participants. Celui-ci doit la deviner en posant des questions.

- Concours**
- Blagues, grimaces, tenir en équilibre sur un pied, chanter le plus fort, encourager le plus, etc.

- Mini-tournois**
- « Je te tiens par la barbichette... », bataille de pouces, roche-papier-ciseaux, « Jean dit... », « Un éléphant qui se balançait... », etc.

- Jeux d'attrape**
- Magie noire, « Dis-moi qui tu aimes », Le magasin Santé, L'île Papidado, énigmes et devinettes, etc.

### Jeux de connaissance (en début de séjour)

**Zip-zap** : tu pointes un participant en disant zip ou zap. À zip, il doit donner le nom de la personne à sa droite, et à zap, de la personne à sa gauche.

**Noms et mouvements** : à tour de rôle, les enfants disent leur nom en faisant un mouvement particulier. Les autres doivent répéter le nom et le mouvement.

**La disparition** : pendant que tous ont les yeux fermés, tu choisis un participant et le dissimule à la vue; une fois qu'ils ont ouverts les yeux, les autres doivent deviner qui a disparu.

- Créer...**
- des cris d'équipe, des chants, des chorégraphies d'encouragement, etc.

### Activités avec un peu de matériel et/ou un peu de préparation

- Avec petit ballon**
- Air-terre-mer, ballon réflexe, pousse-attrape, etc.

- Avec papier, crayon**
- Liste d'objets inusités (préalablement cachés) à observer dans la forêt : les cocher ou les photographier.
  - Lister des éléments observables tout au long du parcours qui commencent par chacune des lettres de l'alphabet.
  - Bingo nature : une carte avec des éléments à observer dans la nature.

- Autres**
- Apporter des jumelles ou des loupes pour observer plantes, mousses, oiseaux, insectes, etc.
  - Bonne action collective : apporter des sacs poubelle et ramasser les déchets!

Suite page suivante...



...Suite des activités avec un peu de matériel et/ou un peu de préparation

Activités pour un enfant qui ne peut pas effectuer un ou des modules (pour raison de santé, de développement moteur, de manque d'assurance, de phobie, etc.)

- Écrire une histoire ou une légende sur le parcours d'hébertisme
- Agir comme commentateur sportif
- Agir comme journaliste : noter les impressions de ses coéquipiers et rédiger un article
- Prendre des photos des autres (photos de groupe, photos drôles, etc.)
- Être responsable du livre des records personnels
- Faire office d'assistant animateur : donner le « go » de départ pour s'engager dans les modules, faire chanter le groupe, parader, encourager, etc.

Moyens de déplacements d'un module à l'autre

*Note : prendre le terrain en considération dans le choix du moyen de déplacement*

**Développement d'habiletés motrices** Sauter sur une jambe, sauter à pieds joints, saute-mouton, sauter à la corde, marcher à reculons, marcher de côté, jogging, jogging en levant les genoux haut, transporter quelqu'un sur son dos, transporter quelqu'un en faisant la chaise humaine, dribbler, contrôler un ballon avec ses pieds (soccer)

**Jeux de rôles** Sauter en grenouille, se déplacer en crabe, faire des pas de souris, en funambule, etc.

## OUTIL No 9

### Animer un retour

L'objectif d'un retour est d'amener les enfants à échanger sur leur expérience, leurs émotions, et par conséquent de prendre conscience de leurs acquis. Le type de questions que tu poseras n'a de limite que ta créativité. Voici quelques suggestions.

- Qu'as-tu le plus aimé pendant l'activité?
- Qu'as-tu le moins apprécié de cette activité?
- Quel a été ton module préféré?
- Y a-t-il un obstacle qui t'a semblé plus difficile?
- Quelqu'un t'a-t-il aidé lors du parcours?
- As-tu remarqué que certains ont fait preuve de leadership?
- Quel module t'a donné le plus de sensations?
- Qu'est-ce qui t'a motivé à en faire le plus possible?
- Le groupe a-t-il atteint l'objectif qu'il s'était fixé au départ?
- Quelles pensées t'ont traversé l'esprit tout au long du parcours?
- Décris l'expérience que tu viens de vivre en trois mots.
- Y a-t-il quelqu'un du groupe que tu aimerais féliciter? Qui et pourquoi?
- Si tu avais un budget illimité, quelles améliorations apporterais-tu à ce parcours?
- Quelles sont les qualités nécessaires pour réussir ce parcours?
- Si tu devais être interrogé par un journaliste pour parler de l'hébertisme, qu'en dirais-tu?
- Avec quel membre de ta famille ou quel ami aimerais-tu refaire le parcours



# Bibliographie

Bellemare, Daniel A. L'hébertisme au Québec, Éditions du jour, Montréal, 1976, 240 pages.

Bouchard, Dany. L'Hébertisme : Le jeu en vaut-il le risque?, D'Arbre en Arbre Canada inc. Document de soutien – Conférence présentée au congrès 2006 de l'Association des camps du Québec, 25 pages.

Cloutier, Richard et Renaud, André. Psychologie de l'enfant, Gaëtan Morin éditeur, Boucherville, 1990, 773 pages.

L'hébertisme : Un parcours de santé, une autre façon de faire du sport. Fédération Catholique des Scouts Baden-Powell de Belgique, novembre 2000, 45 pages.

St-Jarre, Roxanne. Hébertisme : Forme transitionnelle de l'athlétisme, Document de formation, Centre de santé et de services sociaux du Haut-Saint-Maurice, 33 pages.

Conseil québécois du loisir, Programme de formation en animation, en loisir et en sport, Guide du formateur pour le Diplôme d'Aptitude aux Fonctions d'Animateur, 2010, 204 pages.

Formations Remue-Méninges. Documents de soutien : les techniques d'animation, le travail d'équipe, la prévention et l'intervention disciplinaire. 2008.

## Autres sources

Entrevues réalisées au Centre Notre-Dame-de-la-Rouge, le 20 février 2010, avec des campeurs de 14 à 17 ans.

Groupe de discussion réalisé au Regroupement Loisir Québec à Montréal, le 11 janvier 2011, avec des animateurs de camps de vacances.

Visite de plus d'une quarantaine de pistes d'hébertisme durant la saison estivale 2010.

Challenge course safety and emergency procedures, United Camps Conferences and Retreats ([www.uccr.org](http://www.uccr.org))

# Notes Personnelles





---

Association des camps certifiés du Québec  
4545, ave. Pierre-De Coubertin  
Montréal, QC H1V 3N7  
(514) 252-3113  
[www.camps.qc.ca](http://www.camps.qc.ca)