

### Bien gérer la dynamique de groupe entre animateur·rices et intendant·es



Pour qu'un camp se déroule bien, préparer les animations et les menus ne suffit pas. L'équipe d'encadrement doit aussi s'entendre et se coordonner harmonieusement. Cela requiert un effort collectif, d'autant plus que la composition de l'équipe d'intendance change souvent en cours de camp.

Tourne vite la page pour en découvrir plus sur le sujet !



Pour réduire l'impact des changements sur le moral du groupe, il est essentiel d'installer un cadre clair qui évitera les malentendus et donc les tensions. Pourquoi ne pas rédiger une charte d'intendance pour refléter les valeurs et principes de ton Unité ?

Dans cette charte, décris les obligations de tou·tes (pas seulement celles des intendant·es). Évite les généralités et sois concret·ère, en abordant les aspects pratiques qui sont souvent sources de tensions :

- Comment l'équipe d'intendance participe-t-elle aux briefings ?
- Qui organise le tabou ? Est-ce vraiment aux intendant·es de nettoyer la vaisselle des animateur·rices ?
- Les intendant·es peuvent-ils·elles prendre une pause ou sortir du camp ? Comment cela se passe-t-il ?
- L'intendant·e doit-il·elle dire au Staff s'il·elle observe quelqu'un faire une bêtise ou si on lui confie un secret ?
- Les intendant·es doivent-ils·elles aider lors du déchargement du matériel ?
- Faut-il prévoir des règles différentes quand l'intendance est assurée par des pionnier·ères de l'Unité ?

Pour leur motivation, intègre les intendant·es dans l'équipe dès que possible. Sélectionne l'équipe d'intendance à l'avance, implique-les dans le choix des menus et fais-les participer aux petits camps.

Des règles claires et un groupe soudé autour d'un objectif commun, et tout le monde pourra se ressourcer dans un tabou propre et sans tensions !

Maintenant que nous t'avons donné quelques conseils sur la cohésion entre Staff de Section et équipe d'intendance, place à un autre sujet sensible : la gestion des quantités ! Pour ne plus les prévoir au pif, se retrouver avec 10kg de carottes en trop, ou devoir vite partir au magasin car il n'y a pas assez, nous te partageons une fiche pratique.

# QUANTITÉS EN CAMP

## Le repère de base : l'assiette idéale



$\frac{1}{2}$  assiette : fruits et légumes

$\frac{1}{2}$  restante :

$\frac{1}{3}$  à  $\frac{1}{2}$  : féculents/céréales complètes

~  $\frac{1}{3}$  : protéines végétales (légumineuses, noix, graines)

~  $\frac{1}{6}$  : produits animaux et laitiers

A partir de cette assiette idéale, nous te partageons une méthode simple en **3 facteurs (A, B, C)** pour transformer un menu en quantités réalistes, adaptées à l'âge et au moment du repas, tout en respectant la santé, le bien-être et l'environnement.

### A - Portions de référence (par jour et par personne)

Catégories	Quantité/jour/personne (g)	Remarques pratiques et tips écoresponsables
Fruits et légumes	400	De saison de préférence : surgelés et/ou en conserve, ce n'est pas cher !
Céréales	300	Base des repas : complets si possible (riz complet, pain complet, pâtes complètes)
Produits laitiers	300ml lait/yaourt ou 45g fromage	Lait, yaourt ou fromage
Viandes	92	Privilégier poulet ou porc
Pommes de terre	80	Bon féculent alternatif pour varier les repas
Noix et graines	34	Snack ou ajout dans plats, alternative idéale aux chips
Légumineuses	30	Lentilles, pois chiches, haricots ; facile à conserver, TRES bon marché et très protéiné
Sucres ajoutés	23	Biscuits, desserts et sucreries
Oeufs	10	Source facile et abordable de protéines
Poissons	10	Difficile en camp : les sardines en boîte sont moins chères et plus écoresponsables que le thon par exemple
Boissons sucrées	200 mL (un verre)	Jus de fruits, sirops ou softs. A limiter

Tableau réalisé avec les données de l'Institut du Développement Durable et des Relations Internationales - Table 8

**B - Adaptation selon l'âge** : coefficients par tranche d'âge pour ajuster facilement les portions selon l'expérience, l'activité et l'appétit.

Multiplier les valeurs des portions par :

5 - 8 ans	x 0.7
8 - 10 ans	x 0.8
10 - 12 ans	x 0.9
12 - 16 ans	x 1
16 ans et + / animateur·ices	x 1.1

Tableau réalisé avec les données de l'European Food Safety Authority -version 4 (September 2017). EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA)

**C - Adaptation par repas** (coefficients pour répartir l'énergie sur petit-déjeuner, repas de midi, souper et collations.)

Multiplier les valeurs par :

Petit- déjeuner	x 0.2
Repas de midi (lunch)	x 0.4
Souper	x 0.3
Autres moments /grignotages / desserts	x 0.1

Tableau réalisé avec les données deu British Journal of Nutrition

Exemple : calcul des quantités pour un midi «salade liégeoise» pour 20 louveteaux (8-12 ans, coeff. x 0,9)

Pommes de terre :  $80 \text{ g} \times 0,9 = 72 \text{ g/enfant} \rightarrow 1,44 \text{ kg}$

Lardons :  $92 \text{ g} \times 0,9 = 82,8 \text{ g/enfant} \rightarrow 1,66 \text{ kg}$  (alternative : tofu fumé, même quantité)

Légumes (oignons + haricots) :  $400 \text{ g} \times 0,9 = 360 \text{ g/enfant} \rightarrow 7,2 \text{ kg}$

$\rightarrow \approx 50 \%$  de légumes dans l'assiette, féculents + protéines sur l'autre moitié