

Camp de vélo 2023

Comme thème pour notre camp d'été, nous avons choisi la santé et le bien-être en lien avec le sport et la nutrition.

Dans l'idée de partir pendant une semaine en camp de vélo, nous avons étudié l'aspect du bien-être et du bien-vivre du point de vue des besoins de notre corps, notamment lors de la pratique de sport. À cet effet, plusieurs activités ont été réalisées en amont du camp.



A. Animation de l'infirmière scolaire

Accompagnés par l'infirmière scolaire, les élèves ont pu revoir la pyramide alimentaire et les besoins de notre corps en termes d'alimentation. Ils ont abordé les différents apports fournis par les aliments et comment notre métabolisme les utilise.

Dans un deuxième temps, l'infirmière scolaire leur a proposé un exercice concret : une activité sportive, pendant un temps donné ; la durée de cette activité était définie par le snack choisi par les élèves. Par exemple :

- 2 rondelles de concombre = 1 minute de corde à sauter
- 1 quartier de pomme = 2 minutes 30 de corde à sauter
- 1 tranche de pain = 4 minutes de corde à sauter
- 2 carrés de chocolat = 6 minutes de corde à sauter

Ces deux animations ont permis aux élèves de comprendre et de tester concrètement les apports énergétiques fournis par les différents aliments. Cela a permis d'aborder la thématique des en-cas sains pour le goûter ou pour les pauses lorsque l'on fait du sport.



Pour dépenser le sucre des deux carrés de chocolat, les gourmands ont dû courir pendant 12 minutes.

Le saut à la corde est plus physique et beaucoup se sont contentés d'un quartier de pomme pour ne pas devoir sauter 6 minutes d'affilée.



B. Confection de snacks sains et adaptés à la pratique du sport

La semaine précédant le camp, nous avons préparé des snacks sains à emmener avec nous. Les élèves ont été répartis en deux groupes afin de cuisiner deux recettes différentes. Un groupe s'occupait de branches de céréales à base de flocons d'avoine, raisins secs et sirop d'agave.

La deuxième préparation était une recette de *rice cakes* utilisés par certains cyclistes pour avoir un apport en sucres lents et rapides. À base de riz au lait, de graisse de coco et de sucre, notre version comprenait aussi un peu de vanille et de cannelle pour plus de gourmandise. La recette de base se trouve [ici](#).



C. Sorties d'entraînement

En amont du camp, plusieurs sorties de préparation ont été organisées afin de préparer les élèves à passer plusieurs heures sur leurs vélos et à rouler en groupe. Durant ces sorties, les questions de l'hydratation régulière et du rythme à trouver ont été abordées. Il a aussi été important de discuter des règles de conduite à respecter lorsque l'on roule sur des routes plus fréquentées et vis-à-vis des autres utilisateurs (voitures, piétons, ...). Cela donnait également suite au jardin de circulation animé par la police cantonale sur les règles et panneaux à respecter en tant que cycliste.

D. Camp à vélo

À la suite de cela, les 8 élèves de la classe 7-8H sont partis en camp de vélo pendant une semaine. Chaque jour, les élèves, encadrés par leur enseignant et un accompagnant, ont parcourus plusieurs kilomètres à-travers les paysages des Franches-Montagnes et du Jura bernois. Ils ont pu découvrir l'artisanat et l'histoire régionale au-travers de visites et pratiquer de nombreux sports autres que le vélo, comme le tir à l'arc, la natation, le football ou encore le ping-pong.



Les repas et en-cas ont été réfléchis pour faire écho aux notions abordées en classe avec l’infirmière scolaire. Ainsi, les légumes ou les fruits consommés ont permis un apport suffisant en vitamines et magnésium, les produits laitiers en calcium et en protéines. Finalement, des snacks riches en sucres rapides et lents ont permis de donner un peu d’énergie lors des gros efforts à vélo.

Chaque jour, entre 15 et 35km étaient parcourus entre deux hébergements. En cours de route, des visites et activités ponctuaient le chemin. Chaque soir, un autre logis (tipi, sur la paille, chez des particuliers, dans un chalet) nous accueillait pour passer la nuit et nous reposer de nos journées bien chargées. Une personne s’occupait du ravitaillement pour éviter aux élèves de porter des affaires lourdes. Chaque matin, toutes les affaires étaient empaquetées et préparées pour le chargement. Ensuite, nous repartions pour le programme de la journée. Au total, ce sont environ 130km qui ont été parcourus par les élèves durant cette semaine.



E. Conclusion

Les élèves ont eu énormément de plaisir à vivre cette semaine en plein air qui leur a fait découvrir beaucoup de choses sur la région, son histoire et ses paysages. L’activité physique étant au centre des journées, ils étaient conscients des besoins de leur corps et l’ont vécu concrètement. Ils ont pu le vivre comme un projet global grâce aux activités faites en amont.

Un grand merci à toutes les personnes qui ont participé à la préparation de ce projet (accompagnants, responsables du ravitaillement, enseignants, infirmière scolaire, hôtes) et à Chindernetz Bern qui l’a rendu possible grâce à son soutien généreux.