



MODULE : Camping estival

LEÇON 3


Construction d'un abri, nœuds de base, bâtir un feu et premiers soins



Objectif : Comprendre pourquoi un abri est essentiel en situation de camping ou de survie, et explorer les différences entre les types d'abris couramment utilisés.




Partie A – Différents types d'abris

En Ontario, les conditions climatiques estivales peuvent varier, passant des journées chaudes et ensoleillées aux nuits fraîches ou même pluvieuses. Choisir le bon type d'abri est essentiel pour assurer son confort et sa sécurité lors d'une aventure en camping.

Tableau comparatif des abris – à examiner en classe

Type d'abri	Avantages	Inconvénients	Matériel requis
Appentis (adossé à un tronc ou à une roche)  Illustration générée par l'intelligence artificielle avec l'outil de génération d'images de ChatGPT (OpenAI)	Facile à construire seul, bonne protection contre le vent	Moins efficace contre la pluie, sans couverture étanche	Branches, feuilles sèches, corde, tronc ou roche

<p>Tipi</p>  <p>Illustration générée par intelligence artificielle avec l'outil de génération d'images de ChatGPT (OpenAI)</p>	<p>Forme stable, bon pour conserver la chaleur</p>	<p>Long à construire, nécessite beaucoup de branches</p>	<p>Branches longues, feuilles ou couverture</p>
<p>Bâche tendue (tarp/poncho)</p> 	<p>Rapide à construire, facile à transporter compte tenu de sa légèreté</p>	<p>Moins bonne isolation, dépend de la présence de points d'attache</p>	<p>Bâche ou poncho, corde, arbres ou bâtons</p>
<p>Abri de feuillage (dôme de branches recouvert de</p>	<p>Matériaux faciles à trouver, bonne isolation</p>	<p>Long à construire, moins étanche en présence de pluie</p>	<p>Branches courtes, feuilles mortes ou mousse</p>

<p>feuilles)</p>  <p>Illustration générée par l'intelligence artificielle avec l'outil de génération d'images de ChatGPT (OpenAI)</p>			
<p>Tente traditionnelle</p>  <p>Photo prise par ESC Le Relais - CSDCEO lors d'une activité de camping estival en forêt.</p>	<p>Imperméable, rapide à installer, confort</p>	<p>Lourde à transporter, nécessite l'achat ou le prêt préalable</p>	<p>Tente complète, piquets, sac de transport</p>
<p>Sous une bâche suspendue (mode hamac)</p>  <p>Illustration générée par l'intelligence artificielle avec l'outil de génération d'images de ChatGPT (OpenAI)</p>	<p>Au-dessus du sol, protège contre l'humidité et les insectes</p>	<p>Moins bonne isolation contre le vent, plus complexe à installer pour une utilisation sécuritaire</p>	<p>Bâche, hamac, cordes, 2 arbres</p>

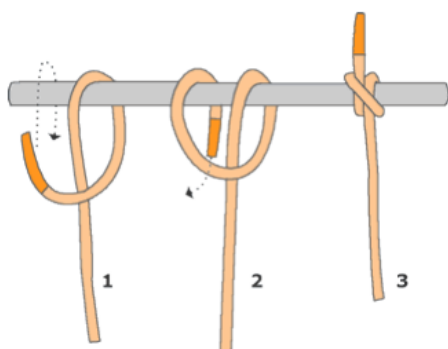


Le savais-tu?

Même les campeurs expérimentés font parfois l'erreur de **sous-estimer les risques d'hypothermie en été**. Quand le corps est mouillé ou fatigué, il perd de la chaleur beaucoup plus rapidement, même sous un ciel clair!

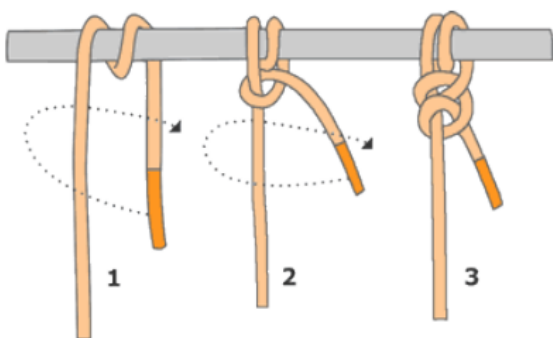
Partie B – Guide des nœuds utiles

Voici une sélection de nœuds essentiels à connaître pour une sortie de camping et en plein air. Chaque nœud a un usage particulier pour t'aider à solidifier tes cordes, construire un abri ou simplement t'organiser efficacement.



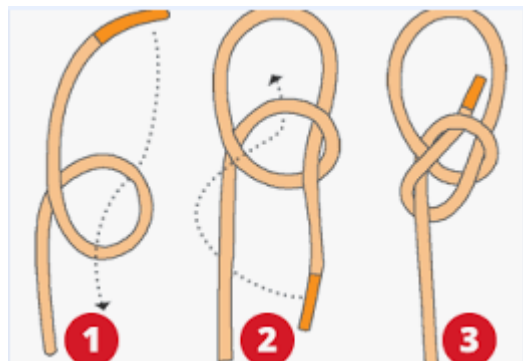
Le nœud de cabestan est un nœud très pratique pour attacher une corde à un poteau ou à une branche. Il est rapide à faire et à défaire, parfait pour le camping. Il tient bien, même quand la corde est sous tension.

Il convient tout à fait pour attacher une corde à un poteau ou à une branche quand tu montes un abri ou une bâche.



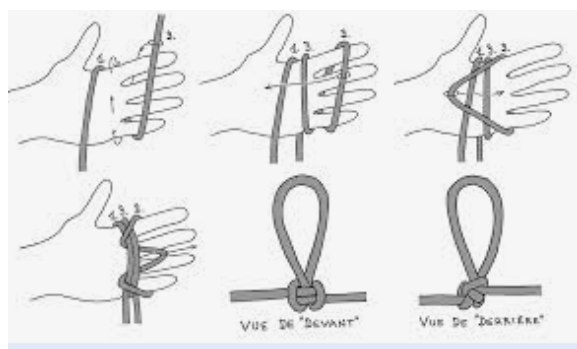
Le tour mort est un nœud très simple et très sûr pour attacher une corde autour d'un poteau, d'une branche ou d'une barre. Il consiste à faire un tour complet autour du support (le tour mort) pour bien bloquer la corde, puis à ajouter deux demi-clés pour verrouiller le tout.

Il est très utilisé en camping pour attacher une corde de façon solide et sécurisée.



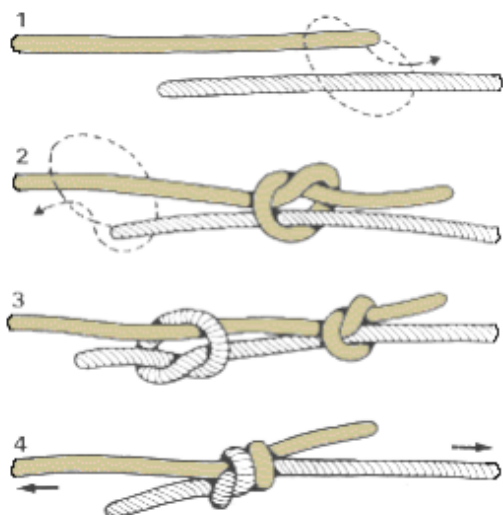
Le nœud de chaise est un nœud qui crée une boucle fixe qui ne glisse pas. Il est pratique pour attacher une corde autour de toi (comme un harnais) ou autour d'un arbre. C'est un nœud facile à défaire, même après avoir été soumis à une forte tension. On l'appelle parfois « le roi des nœuds » parce qu'il est très fiable et ne se défait pas tout seul!

Il est très utile pour faire une boucle stable autour de toi, par exemple pour un harnais improvisé ou pour tirer un objet.



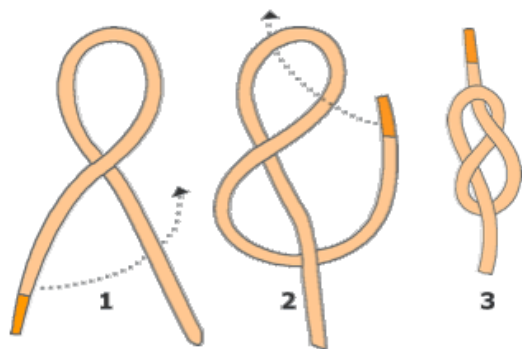
Le nœud de papillon alpin crée une boucle solide et stable au milieu d'une corde, sans que les extrémités de la corde bougent. Il est très utile pour faire un point d'ancrage sur une corde déjà tendue (par exemple, une ligne de vie ou un hauban). On l'appelle « papillon », car la boucle formée ressemble aux ailes d'un papillon. Il est facile à défaire, même après avoir été fortement serré.

Il est pratique pour faire une boucle fixe au milieu d'une corde, par exemple pour y attacher un mousqueton sans perdre la tension de la corde principale.



Le nœud de pêcheur est parfait pour attacher deux cordes de même diamètre (ou presque) l'une à l'autre. C'est un nœud solide et compact, très utilisé en escalade et en camping pour prolonger une corde ou assembler deux cordes. Il est simple à faire : chaque corde entoure l'autre par un petit nœud serré.

Il sert à relier deux cordes ensemble (quand une seule corde est trop courte, par exemple).



Le nœud de huit forme une boucle solide et stable au bout d'une corde. Il est facile à vérifier visuellement (il a une forme de 8), très sûr et facile à défaire après avoir été sous tension. C'est pourquoi on l'utilise pour attacher une corde à un harnais ou pour faire un point d'ancrage en toute confiance.

Il est utilisé pour créer un point d'ancrage solide au bout d'une corde, souvent dans les harnais d'escalade ou pour sécuriser du matériel.

Partie C – Bâtir un feu



Le triangle et le tétraèdre du feu

Complète les phrases en utilisant les mots manquants se trouvant dans la liste suivante :

combustible, comburant, énergie d'activation, radicaux libres, air, oxygène, feu, s'éteint

- 1 Pour qu'un _____ puisse démarrer, il faut trois éléments essentiels.
- 2 Ces trois éléments forment le triangle du feu : un _____, un _____ et une _____.
- 3 Le _____ est la matière qui brûle (par exemple : bois, papier, tissu, etc.).
- 4 Le _____ est ce qui aide à brûler, souvent l'_____ contenu dans l'_____.
- 5 Un quatrième élément est parfois ajouté pour former le tétraèdre du feu : ce sont les _____.
- 6 Si on enlève un seul de ces quatre éléments, le feu _____ tout seul.

Note : Certains mots peuvent apparaître plus d'une fois.

Partie D – Premiers soins

Objectif :

- Apprendre les gestes de premiers soins essentiels pour le camping.
- Savoir réagir en cas de blessure ou d'accident mineur.
- Développer l'autonomie et la responsabilité en situation d'urgence.

Apprentissage des gestes de premiers soins essentiels pour le camping

<p>1. Se protéger soi-même et la personne blessée</p> <p>Vérifie la sécurité des lieux avant d'intervenir (pas de danger immédiat, comme un feu, un animal, un terrain instable).</p> <p>Porte des gants jetables, si possible.</p> <p>Rassure la personne blessée et garde ton calme.</p>	<p>2. Évaluer rapidement la situation</p> <p>Vérifie si la personne est consciente.</p> <p>Vérifie si elle respire normalement.</p> <p>Examine la personne pour voir des signes de saignement important.</p> <p>Demande à la personne où elle a mal et ce qui s'est passé.</p>	<p>3. S'occuper des blessures habituelles en camping</p> <p>-Coupures et éraflures</p> <p>Nettoie et couvre la plaie.</p> <p>-Brûlures mineures</p> <p>Refroidis sous l'eau (10 à 15 min).</p> <p>Protège la zone.</p> <p>- Ampoules</p> <p>Couvre avec un pansement spécial.</p> <p>-Piqûres d'insectes</p> <p>Retire le dard s'il est présent.</p> <p>Applique du froid.</p>
---	---	---

		<p>-Entorses</p> <p>Immobilise et applique du froid.</p> <p>Réaction allergique grave (anaphylaxie)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Demande immédiatement de l'aide; appelle les secours (911). • Administre l'EpiPen dès les premiers signes, si disponible et autorisé à le faire. • Note l'heure de l'injection. • Allonge la personne, les jambes légèrement surélevées, sauf si elle a de la difficulté à respirer (dans ce cas, position semi-assise). • Surveille la respiration et prépare-toi à faire la RCR si nécessaire. • Si les symptômes ne s'améliorent pas après 5 à 15 minutes et qu'un deuxième EpiPen est disponible, administre une deuxième dose.
--	--	---

<p>4. Gestes pour les situations plus graves</p> <p>-Malaise ou perte de conscience</p> <p>Place la personne en position latérale de sécurité (sur le côté, tête penchée vers l'arrière, jambe pliée).</p> <p>Reste à ses côtés et surveille sa respiration.</p> <p>-Hypothermie ou choc</p> <p>Réchauffe la personne avec des couvertures.</p> <p>Limite les mouvements inutiles.</p> <p>Donne à boire à la personne si elle est consciente (pas d'alcool, pas de boissons trop chaudes d'un coup).</p>	<p>5. Quand demander de l'aide?</p> <p>Blessure grave ou saignement abondant.</p> <p>Problème respiratoire ou douleur thoracique.</p> <p>Réaction allergique grave.</p> <p>Inconscience ou convulsions.</p> <p>Fracture soupçonnée.</p>	
---	--	--

Lis attentivement chaque scénario. Pour chacun :

- ✓ Décris **les gestes de premiers soins** que tu dois faire immédiatement.
- ✓ Nomme les **points importants à surveiller** pour évaluer la gravité de la situation.
- ✓ Justifie tes choix en expliquant pourquoi ces gestes sont essentiels dans cette situation.



Illustration générée par intelligence artificielle
avec l'outil de génération d'images de ChatGPT
(OpenAI)

🌲 Scénario 1 – Pique-nique accidenté

Pendant un pique-nique au campement, Alex renverse par accident de l'eau bouillante sur son avant-bras. Il ressent une forte douleur et la peau devient rouge. Il n'y a pas de cloque au départ, mais la brûlure est douloureuse. Alex est un peu paniqué et crie.

Consigne pour les élèves :

Nommez les **gestes de premiers soins** à appliquer dans cette situation.

Indiquez les points importants à surveiller pendant et après l'intervention.



🍌 Scénario 2 – Randonnée avec chute

En randonnée, Sam glisse sur un sentier humide et tombe. Il se plaint de douleur à la cheville droite, qui est enflée. Il a du mal à marcher et semble inquiet.

Consigne pour les élèves :

Nommez les **gestes de premiers soins** à appliquer dans cette situation.

Indiquez les points à observer pour éviter d'aggraver la blessure.



Illustration générée par intelligence artificielle avec l'outil de génération d'images de ChatGPT (OpenAI)

Scénario 3 – Coupure en préparant le repas

Pendant qu'ils préparent le dîner en plein air, Léo se coupe profondément le doigt avec un couteau de cuisine. Il y a du sang qui coule, mais Léo reste calme, même s'il est inquiet.

Consigne pour les élèves :

Quels gestes de premiers soins faut-il appliquer dans cette situation ?

Quels points de surveillance sont importants pour évaluer la gravité ?

Scénario 4 – Réaction allergique



Illustration générée par intelligence artificielle
avec l'outil de génération d'images de ChatGPT (OpenAI)

Après avoir mangé des noix offertes par un autre campeur, Maya commence à se plaindre de démangeaisons et ses lèvres enflent légèrement. Elle a déjà eu des allergies dans le passé, mais elle n'a pas son EpiPen avec elle. Elle commence à paniquer un peu.

Consigne pour les élèves :

Quels gestes de premiers soins faut-il appliquer immédiatement ?

Quels signes doivent alerter le groupe à demander de l'aide d'urgence ?

Corrigé

Partie C

- 1 feu
- 2 combustible, comburant, énergie d'activation
- 3 combustible
- 4 comburant, oxygène, air
- 5 radicaux libres
- 6 s'éteint

Partie D



Scénario 1 – Pique-nique accidenté (Alex)

Gestes de premiers soins à appliquer :

- ✓ Rassurer Alex et sécuriser l'espace autour de lui.
- ✓ Refroidir la brûlure en la mettant sous l'eau fraîche (pas glacée) pendant 10-15 minutes.
- ✓ Éviter de percer d'éventuelles cloques.
- ✓ Couvrir la brûlure avec un pansement non adhésif stérile.
- ✓ Observer les signes de gravité (cloques étendues, douleur extrême, brûlure au visage ou aux articulations).
- ✓ Surveiller Alex et l'encourager à rester calme.
- ✓ Si la brûlure est plus grave (surface étendue, cloques importantes, signes de choc), demander de l'aide médicale.

Points importants à surveiller :

- 🔍 Gravité de la brûlure : taille, profondeur, apparition de cloques.
- 🔍 Douleur et état général d'Alex.
- 🔍 Risque de choc ou de déshydratation si la brûlure est importante.



Scénario 2 – Randonnée avec chute (Sam)

Gestes de premiers soins à appliquer :

- ✓ Demander à Sam de rester immobile et vérifier l'étendue de la blessure.
- ✓ Immobiliser la cheville blessée et éviter de la bouger.
- ✓ Appliquer du froid (sac de froid ou linge humide et froid) pour limiter l'enflure.
- ✓ Surélever la jambe si possible pour réduire l'enflure.
- ✓ Évaluer si Sam peut mettre du poids sur sa cheville ou s'il a besoin d'aide pour se déplacer.
- ✓ Si la douleur est intense, si la cheville est très enflée ou déformée, demander de l'aide médicale.

Points à observer :

- 🔍 Enflure, couleur, déformation.
- 🔍 Capacité de Sam à bouger ses orteils (circulation sanguine).
- 🔍 Signes de douleur intense ou de détresse.

🥬 Scénario 3 – Coupure avec le couteau (Léo)



Gestes de premiers soins à appliquer :

- ✓ Se protéger (gants si disponibles) et demander à Léo de rester immobile.
- ✓ Évaluer la coupure : profondeur, longueur, saignement.
- ✓ Nettoyer la plaie avec de l'eau propre ou une solution antiseptique.
- ✓ Arrêter le saignement en appliquant une **pression directe** avec un pansement ou un linge propre.
- ✓ Une fois le saignement maîtrisé, protéger la plaie avec un pansement ou un bandage stérile.
- ✓ Surveiller si la coupure saigne à nouveau ou s'il y a des signes d'infection par la suite.

Points importants à surveiller :

- 🔍 Gravité de la coupure (si profonde ou si le saignement ne s'arrête pas).
- 🔍 Apparition d'un engourdissement ou incapacité de bouger le doigt (lésion nerveuse possible).
- 🔍 Nécessité de demander des soins médicaux si la coupure est longue, profonde ou si le saignement est important.

Scénario 4 – Réaction allergique (Maya)

Gestes de premiers soins à appliquer :

- ☒ Demander à Maya si elle a un antécédent connu d'allergie (vérifier si elle a un **EpiPen** ou des antihistaminiques sur elle).
- ☒ L'aider à s'asseoir ou à s'allonger confortablement.
- ☒ Surveiller sa respiration, sa voix et l'apparition d'enflure (lèvres, langue, gorge).
- ☒ Appliquer un sac de froid si elle ressent des démangeaisons localisées.
- ☒ Appeler immédiatement les secours si :






Elle a des difficultés respiratoires ou une respiration sifflante.

Elle a un gonflement important au visage ou à la gorge.

Elle se sent faible, étourdie ou perd connaissance.

- ☒ Si un **EpiPen** est disponible, l'utiliser selon le protocole (piquer dans la cuisse).

Points importants à surveiller :

-  Évolution des symptômes (enflure, respiration, étourdissement).
-  Signes de **choc anaphylactique** (pâleur, sueurs, confusion).
-  Rassurer Maya et la garder au chaud jusqu'à l'arrivée des secours.