

Fatigue



Faim/Soif



Besoin d'aller
aux toilettes



Manque
d'énergie /
Énergie mal
utilisée



Froid



Transpiration



Trop s'habiller



Tête dans le
duvet



Condensation



Ton corps chauffe à 37°C tes urines et selles. Ce serait plus intéressant d'utiliser cette énergie ailleurs.

Ton corps fonctionne comme une pile. Si tu as faim ou soif, tu ne recharges pas tes batteries

Ton corps fonctionne comme une pile, fatigué, il n'a pas l'énergie de te réchauffer

L'ennemi, c'est la transpi' !
C'est de l'humidité en plus et ça bouche les ports de ta peau, donc elle respire moins

Pas de surprise, ce n'est pas très agréable. Le frais peut être agréable l'été bien sûr !

Il n'y a que lorsque les organes vitaux ont suffisamment chaud, que les autres parties du corps se réchauffent. Quand on a froid aux pieds, il faut mettre un bonnet

La condensation, c'est lorsqu'il y a trop d'humidité au même endroit

Même dans la tête dans son duvet pour souffler de l'air chaud. Super, mais c'est très humide

Trop s'habiller dans son duvet, c'est avoir chaud au début de la nuit, mais après, c'est l'effet kiss cool

Eau / Humidité



Courant d'air



Ouverture des
portes et autres
ouvertures



Chaussettes
trop serrées



Moins de
circulation du
sang



Trop d'espace à
chauffer



Duvet trop
grand



Tente trop
grande



Mettre les mains
sous les aisselles



Pour aérer et pour les odeurs, c'est déjà pas mal. En faisant circuler l'air, tu équilibres les températures

Un courant d'air peut apporter de la fraîcheur ou du froid, tout dépend de la température

L'eau et l'humidité, c'est beaucoup plus dur à chauffer que l'air. Ne la laisse pas te refroidir !

Un duvet tient chaud grâce aux poches d'air chaud qu'il convient. L'air se réchauffera plus facilement s'il y en a moins

C'est en partie le sang qui circule en toi qui te réchauffe. Trouve des moyens de le faire circuler et de ne pas le freiner

Les pieds sont déjà très éloignés du cœur. Des chaussettes serrées vont freiner les veines autour des chevilles

Les poumons, le cœur et le cerveau sont chauffés à 37 °C en continu. Mets tes mains au plus proche pour réchauffer tout ton corps

Une tente est chauffée grâce à la chaleur humaine de ses participant·es. Veille à adapter sa taille

Un duvet trop grand, laisse beaucoup d'air libre entre tes pieds et le bout de ton duvet

Bonnet et
échape



Chaud



Isolation du sol



Journal / Paille /
Couverture /
Gros matelas



Pull serré par-
dessus le bout
de mon duvet



Moins d'espace à
chauffer



Tente parallèle
au vent
dominant



Ne pas se
changer



Utiliser un
oreiller (ou un
sac de linge)



Une grande partie du froid et de l'humidité arrive du sol. Trouve donc un moyen de t'en isoler

C'est très agréable l'hiver, mais l'été, on aimerait bien être un peu plus au frais !

Une grosse partie de la chaleur du corps s'échappe par la tête (maintien du cerveau à 37°C). Maintien là au chaud, pour laisser ton corps s'occuper du reste

Ton corps va réchauffer l'air autour de toi, autant qu'il y en ait le minimum

Tu réduis ainsi la quantité d'air à chauffer et tu ajoutes une couche pas dessus tes pieds, si durs à chauffer

Les journaux et la paille absorbent l'humidité et créent un espace d'air sous ton matelas

Isoler sa tête du sol, c'est déjà plus agréable et ça permet de garder sa tête au chaud

Se changer avec des affaires propres, permet de se libérer de la transpiration de la journée qui a imprégné tes vêtements

Si tu veux éviter que l'air s'engouffre dans ta tente, place-la perpendiculairement aux entrées

Instructions Fresque - Dormir en camp

Chaque carte possède :

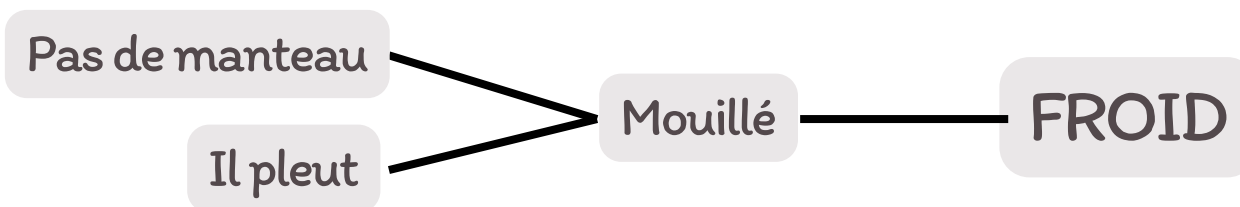
- Un nom (bords orange avec une icône de tente en bas à droite de la carte)
- Une explication (bords bleu marine)

Le but du jeu est de trouver le lien entre toutes les cartes, leurs causes et leurs effets. Les explications derrière les cartes servent à donner plus d'informations ou à donner des indices. Essaye de ne pas les retourner avant la fin, sauf en cas de difficulté.

Mise en place :

Disposez toutes les cartes de manière que l'on puisse lire le nom des cartes. Mettez d'un côté la carte "Froid" et de l'autre la carte "Chaud".

Il faut maintenant disposer les cartes entre elles puis créer des liens de cause à effet. Un exemple de ce à quoi cela pourrait ressembler sur un autre sujet



Bonne fresque !

Fresques V2 : Pour contribuer, nous aider à l'améliorer ou pour recevoir le PDF, envoie-nous un mail à franbrich@gmail.com / fbrichart@sgdf.fr

Attention ! Tu regardes la solution !

