

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, c'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 contient. L'air se réchauffe 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 absorbe l'humidité et créé 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, permets 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 de la fresque

Chaque carte possède :

- Un nom (bords violets)
- Une explication (bords rouges)

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. Les cartes surlignées en gris, sont les premières causes, puis viennent les cartes non surlignées. En cas de besoin, la solution est au verso de cette carte instruction.

Bonne fresque !

Fresques V1 : Pour contribuer, nous aider à l'améliorer ou pour recevoir le PDF, envoie nous un mail à franbrich@gmail.com

Attention ! Tu regardes la solution !

