

SOUMIS PAR
jsschinznach

ON
07/11/2011

★ ★ ★ ★ ★
Keine Stimmen

Sauna



Le sauna est une construction de camp relativement simple. Il peut ainsi devenir (et pas seulement en hiver) un moment fort pour les enfants et les animateurs.

Il existe de nombreuses façons de construire un sauna. Cet article présente une méthode simple et éprouvée.

Matériel nécessaire

Pour la construction d'un sauna de la taille d'un bivouac berlinois:

- 12 bâches militaires (contenant chacune au moins 4 cordelettes)
- 4 sacs de piquets (kit de tente, comprenant 11 piquets et 12 sardines)
- Une bâche en plastique (au moins 3 x 3 m)
- Pour chaque séance de sauna, 2 grosses pierres réfractaires (de préférence des briques réfractaires)
- Une pelle

Il faut également prévoir un moyen de se rafraîchir (douche, rivière ou lac)

Déroulement

*Allumer un feu pour réchauffer les pierres et l'eau
*Creuser un trou pour les pierres
*Nouer les bâches
*Installer le sauna au-dessus du trou
*Déposer les pierres chaudes dans le trou à l'aide d'une pelle
*S'asseoir dans le sauna
*Verser de l'eau sur les pierres
*Sortir du sauna et se rafraîchir dans un ruisseau, un lac ou sous la douche

Préchauffage des pierres et de l'eau

Avant de commencer à installer le sauna, il faut déjà commencer à faire chauffer les pierres. Pour cela, disposez les pierres de manière à ce qu'elles soient le plus aérées possible. Allumez ensuite un feu aussi vif que possible au-dessus des pierres. Il faut compter entre 1 et 3 heures pour que les pierres atteignent la bonne température.

L'eau qui sera ensuite versée sur les pierres doit, dans la mesure du possible, être également chauffée, car elle refroidira ainsi moins les pierres. L'eau ne doit toutefois pas nécessairement bouillir : en la chauffant simplement jusqu'à environ 60 °C, on réduit le risque de brûlure. Comme l'eau met beaucoup moins de temps à chauffer, cette étape peut également être effectuée plus tard.

Construction du sauna

Il faut d'abord creuser un trou qui se trouvera plus tard au centre du sauna. C'est là que seront ensuite placées les pierres chaudes, sur lesquelles on versera de l'eau. Le trou doit être suffisamment grand pour que les pierres chaudes (environ deux grosses pierres) puissent y être enfoncées par la suite. Autrement dit, les pierres ne doivent plus dépasser.

Le sauna se compose essentiellement d'un « Berliner » (bivouac). Pour savoir comment le construire, consultez l'article correspondant. Il est recommandé d'utiliser de vieilles bâches, notamment pour le sol de la tente. Le « Berliner » est installé au-dessus du trou préalablement creusé.

Une fois le « Berliner » monté, son fond peut être ouvert au milieu afin de dégager le trou.

On dispose ensuite au-dessus du « Berliner » quatre autres bâches nouées pour former un carré. Elles servent d'isolation supplémentaire. Pour finir, on recouvre l'ensemble d'une bâche en plastique.
En option, on peut également utiliser des branches de sapin et des feuilles mortes pour renforcer l'isolation.

Fonctionnement

Une fois le sauna terminé et les pierres bien chaudes, vous pouvez commencer à l'utiliser. Avant que les enfants n'entrent dans le sauna, un responsable doit déposer les pierres chaudes à l'intérieur (dans le trou) à l'aide d'une pelle. Environ 6 à 7 personnes peuvent alors entrer prudemment dans le sauna. L'entrée peut ensuite être fermée (**attention : il doit être possible de quitter le sauna rapidement à tout moment**).

Un animateur peut alors commencer à verser de l'eau chaude sur les pierres. Il ne faut verser que la quantité nécessaire pour qu'il n'y ait pas d'eau stagnante dans le trou. Si la température dans le sauna devient trop basse, on peut rajouter de l'eau. Au bout d'environ 10 minutes (15 minutes maximum), toutes les personnes doivent quitter le sauna et se rafraîchir avec de l'eau (dans le lac, le ruisseau, la rivière ou sous la douche).

Après une pause de 20 à 30 minutes, une deuxième séance de sauna peut être effectuée. Il est déconseillé de faire d'autres séances de sauna pour des raisons de santé.

Utilisations

Les saunas peuvent être construits lors de camps, mais aussi lors d'après-midis ordinaires (les participants doivent toutefois apporter leur maillot de bain).

La construction d'un sauna se prête très bien à un atelier, d'autant plus que personne ne doit être obligé d'utiliser le sauna.

Consignes de sécurité

- Contrairement à une idée reçue, les séances de sauna ne posent aucun problème pour les enfants ; le risque pour la santé n'est pas plus élevé que pour les adultes
- Les pierres ne doivent pas présenter de risque d'explosion (n'utilisez en aucun cas des pierres de rivière !)
- Personne ne doit être contraint de participer à une séance de sauna
- Seules les personnes en bonne santé sont autorisées à participer à une séance de sauna
- Si quelqu'un se sent mal, il doit quitter le sauna immédiatement (l'entrée doit pouvoir être ouverte rapidement)
- Tout le monde doit boire beaucoup avant et après la séance de sauna (de préférence de l'eau, du bouillon ou similaire)
- Il ne faut pas effectuer plus de deux séances, avec une pause d'au moins 20 minutes entre chacune d'elles.
- Personne ne doit rester plus de 15 minutes dans le sauna

Crédit photo

- Photo de couverture : mise à disposition par le groupe de jeunes de Schinznach / Manuel Meier

Weitere Informationen

Categories
Technologie et activités de plein air

Tags
Construction d'entrepôts
Sauna
Notice de montage
Pratique
Bricolage

Vieux
Aucune donnée disponible.

Nombre de participants
Aucune donnée disponible.

Bible
Cette information manque.

Durée
Jusqu'à 1 heure
Aucune donnée disponible.

Terrain / environnement
Non précisé

Matériau
Aucun
Presque sans effort

Téléchargement du fichier
Pas de téléchargement de fichiers

KI Generierter Inhalt
Contenu
Categories
Tags

Participants
ML3000

© YoungstarsWiki | https://youngstarswiki.org/fr/wiki/art/sauna