

Es-tu prêt(e) pour la COLO?

Grande première (ou pas) ! Dans un mois, tu pars en colonie de vacances... Prépare-toi en suivant les précieux conseils d'Eulalie et Pierre, deux ados (en 5^e) déjà pros de la colo !

1. Prépare ta valise

Une fois à la colo, tu ne pourras plus rentrer à la maison récupérer ton vêtement porte-bonheur ! Alors suis bien la liste

fournie par la colo et n'oublie pas tes essentiels: doudou (au cas où...), baume à lèvres, dernier Okapi;)...

👉 Nos conseils

- Ne prends pas tous tes plus beaux "ouffits". Opte pour des affaires confortables qui ne craignent rien. Une seule jolie tenue (pour la boum) suffira.
- En colo, on marche beaucoup. Alors pour éviter les ampoules

aux pieds, choisis les bonnes chaussures et des chaussettes en coton.

• Si le séjour comprend une activité bivouac/camping, ne néglige pas le tapis de sol. Ton dos te remerciera !



"Moi, j'embarque toujours un jeu de cartes ! La chambrée est contente d'y jouer le soir ou quand il pleut. Et bien sûr, des paquets de bonbons !"

Pierre



"J'emporte de quoi décorer ma chambre pour m'y sentir comme chez moi : quelques peluches, une taie d'oreiller... Je prends aussi les adresses de mes proches et de quoi leur écrire des lettres !"

Eulalie

2. Soigne ton entrée en piste

Le premier jour est intimidant. Tu ne connais pas encore tes camarades et certains sont peut-être déjà amis. Tu ne sais pas vers qui aller et tu ne veux pas avoir l'air bizarre. Ça ne va pas durer, promis!

Nos conseils

- Confie tes appréhensions aux animateurs. Ils t'aideront à t'intégrer et te présenteront celles et ceux qui sont dans la même situation.
- Reste toi-même! Plein de gens t'aiment hors de la colo, il n'y a pas de raison que ce soit différent ici!
- Ne t'arrête pas aux premières impressions. D'expérience, je t'assure qu'à la fin de la colo, tu seras pote avec certain(es) sur qui tu n'aurais jamais parié!



"Le premier soir, les animateurs organisent souvent un jeu pour retenir les prénoms. Si tu te concentres bien, tu peux marquer des points! Et rassure-toi, on est trop heureux lorsqu'il y a des nouveaux!"
Pierre



"L'an passé, mes amies avaient changé de groupe. Le premier jour, je pensais que je ne m'entendrais jamais avec les autres filles. Mais on s'envoie encore des messages tous les jours!"
Eulalie

3. Ouvre-toi aux autres

La colo est l'occasion de rencontrer de nouvelles têtes venues de partout et que tu n'aurais jamais croisées autrement. Qui sait, certaines pourraient rester tes ami(e)s pour toujours!

Nos conseils

- Il est important de s'intéresser aux autres en cherchant à mieux les connaître. Poseur des questions. Tu pourrais découvrir que vous avez de super points communs!
- Montre qui tu es! Tu aimes faire des tours de magie? Jongler avec des citrons? Raconter des histoires drôles? Réciter l'alphabet en rotant?... Il faut oser!
- Ne te moque pas et ne parle pas dans le dos de tes camarades. Il n'y a rien de moins cool que de rabaisser les autres pour se mettre en valeur.



"Je n'ai jamais connu de colo où quelqu'un ne se fait aucun ami!"



"Grâce à la colo, tu peux avoir des amis partout en France, et même parfois à l'étranger. Pratique pour les vacances! :-)"



SON EST DES JEUNES, ON N'EST PAS DES PROS, MAIS ON A TOUT SQ'IL VOUS FAUT: DES MUSCLES, DES MUSCLES, ET LA SANTÉ, ET LA SANTÉ!

4. Joue le jeu à bloc

Tu vas vivre au rythme des activités concoctées par tes animateurs. Il y aura des trucs cool, des trucs très cool, mais peut-être d'autres qui t'emballeront un peu moins...

Nos conseils

- Le meilleur moyen de t'amuser, c'est d'y mettre de la bonne volonté. Alors, même si tu détestes la balle aux prisonniers, ne boude pas en allant sur le terrain.
- Et si tu mettais l'ambiance? Il peut suffire

d'une seule personne motivée pour embarquer tout un groupe dans une spirale positive.

- Même si tu n'es pas dans l'équipe de ton/ta best, ce n'est pas grave. Au contraire, tu vas mieux découvrir les autres et, au passage, peut-être le/la battre au jeu!



"Les randonnées, c'est vraiment l'exemple parfait! Au début, tout le monde râle. Et après (parfois longtemps après), on réalise que ce sont nos meilleurs souvenirs!"



"Un jour, il faisait trop chaud. Alors j'ai boudé pour ne pas faire un jeu dans un champ. Je suis restée assise sur le bord à regarder les autres s'amuser. Et j'ai regretté toute la soirée."

5. Garde la positive attitude

Tu t'en doutes, deux semaines de colo, ce n'est pas que jouer au ballon, faire du canoë et regarder les étoiles en se tenant la main... Au milieu de tout ça, il va falloir ranger ta chambre, passer le balai... Mais là aussi, tu peux t'amuser!

Nos conseils

- Si tu fais la tête à chaque fois qu'on te demande de passer la serpillière, il est certain que tu ne tireras aucune satisfaction à effectuer cette tâche. Alors, affiche ton plus beau sourire, attrape ce seau qui te fait de l'œil et profite-en pour vivre une belle expérience de gain en autonomie!
- Comment rendre ce moment encore plus cool? Trouve une enceinte, choisis-toi une bonne musique à mettre à fond, et fais équipe avec tes meilleur(e)s ami(e)s pour essayer de finir en un temps record!



"En colo, tout peut être un jeu! Quand on essuie la vaisselle, par exemple, on se fouette avec les torchons mouillés. Ça fait mal, mais c'est drôle!"



"La première fois qu'on m'a dit de faire le ménage, ça m'a trop saoulée. Mais si tu te débrouilles pour être avec des copains, c'est fou rire sur fou rire!"

6. Lâche-toi... mais pas trop quand même

Une colo sans faire de bêtise, ce n'est pas vraiment une colo! Le tout est de savoir quand on va trop loin.

Nos conseils

- Si c'est dangereux, c'est non. Pas question de pousser quelqu'un du plongeur ou de débloquer les freins d'un VTT. Une bonne blague, c'est une blague après laquelle personne ne se retrouve blessé!
- Une bonne blague, c'est aussi une blague qui n'est pas méchante. Les moqueries ou les humiliations, on oublie.
- Le reste, ça va... à condition de respecter la loi (pas de vol, par exemple) et d'accepter une éventuelle punition. C'est le jeu! Bon, évite quand même d'être trop pénible...



7. Ne reste pas seul(e) avec tes soucis

Entre deux fous rires, il peut arriver que tu passes par un petit moment de déprime. Une dispute? Des colons qui ne te parlent pas bien? Tes parents qui te manquent? Ne laisse rien de tout cela gâcher tes vacances!

Nos conseils

- Ne réponds pas à une provocation par la violence ou les insultes. Ça ne règle rien, et tu seras certainement sanctionné(e).
- Exprime ce que tu ressens. Après tout, l'équipe d'animateurs et d'animatrices est là pour que tu passes les meilleures vacances de ta vie.



"Si tu respectes toutes les règles à la lettre, c'est pas rigolo! Le soir, y a rien de plus marrant que de se faire crier dessus parce qu'on n'arrête pas de bavarder!" *Pierre*

"C'est une colo, pas un pensionnat! Et en vrai, les animateurs aiment bien les colons qui ne sont pas sages comme des images!" *Eulalie*

"En colo, tout va plus vite que dans la vraie vie. Un jour, je me suis disputé très fort avec mon pote. Dès le lendemain, c'était pardonné. Les journées sont trop intenses pour rester sur nos problèmes!"

"Lorsque j'ai appris la mort de mon papi en pleine colo, j'ai été très triste. Et j'ai découvert que dans ces situations, il faut chercher du réconfort. Au près des copains, mais aussi des animateurs. Dans l'équipe, il y en a forcément un(e) avec qui tu seras à l'aise. Parle-lui!"

8. Fais-toi apprécier

Pour passer un bon séjour, rien de tel que de se faire bien voir, et pourquoi pas, de devenir le (la) choucou du personnel!

Nos conseils

- Attention, on ne te conseille pas de devenir un(e) fayot(te). Juste de t'amuser à fond et de partager ta bonne humeur.
- N'oublie pas que les adultes, même si certains sont jeunes, ne sont pas tes copains et encore moins tes amoureux. Ils (elles) garderont la bonne distance avec toi et même si vous êtes complices, tu dois respecter leur autorité.



"Le top, ce n'est pas d'être l'ado préféré. C'est d'être le groupe préféré. Au réfectoire, pendant les jeux... on met l'ambiance! Et après, tu peux gratter des bonbons à l'intendant(e)."

"Ne pousse pas les animateurs à bout : il ne faut pas oublier qu'ils sont hyper fatigués pendant une colo. Et tu peux vite les gonfler si tu es trop pénible."

9. Finis en feu d'artifice

Comme toutes les bonnes choses, les colos ont une fin! Et, inévitablement, vient le moment où il faut dire au revoir à tes nouveaux amis. Ce n'est pas une raison pour gâcher votre dernière journée ensemble: tu auras tout le temps pour déprimer sur le trajet du retour.

Nos conseils

- Anticipe en faisant la chasse aux contacts avant la dernière minute: adresses, numéros de téléphone, réseaux sociaux (si vous avez l'âge et le droit)... Les amitiés, ça s'entretient!
- Ce soir, c'est la boum. Alors danse comme un(e) dingue, parle à tout le monde, invite ton crush à danser un slow... C'est votre soirée!

"L'avant-dernière nuit, on se couche super tôt sans bavarder pour être en forme le dernier jour. Et surtout, pour pouvoir passer une nuit blanche après la boum. Bah oui, c'est le dernier moment pour s'éclater!"

"On vient de passer quinze jours collés les uns aux autres avec nos pieds qui puent, et certains osent avoir honte de danser? Moi, je m'en fiche, je danse jusqu'à la dernière minute!"



VRAI ou FAUX ?

Tu as entendu certaines choses qui t'inquiètent au sujet des colos? On a demandé à un directeur de faire le point sur quelques idées reçues.

Je ne pourrai pas téléphoner **FAUX**
Certes, vos portables peuvent être gardés par les animateurs, mais il y aura toujours des moments prévus pour les utiliser. Et pour ceux qui n'en ont pas, ils pourront utiliser celui de la colo!

Personne n'apporte de doudou **FAUX**
On peut prendre son doudou très longtemps... Et c'est loin d'être rare!

On doit manger même ce qu'on n'aime pas **VRAI**
Disons qu'on essaie au moins de faire goûter un peu! Mais on ne force personne, bien entendu. Et puis, pour les régimes spéciaux (allergies, interdits religieux...), la colo est tenue de les respecter!

Je vais devoir me doucher en groupe **FAUX**
En aucun cas un(e) enfant ou ado ne sera amené à se dévêtir devant les autres. Chacun a droit à son intimité! Aussi, la loi impose une séparation entre garçons et filles pour les couchages et les sanitaires.

Je ne choisirai pas mes camarades de chambre **VRAI**
Les animateurs ne peuvent pas faire du sur-mesure. Mais ils s'efforceront de veiller à ce que chacun se sente bien, donc il sera toujours envisageable, si besoin, de changer en cours de séjour.

Je ne pourrai pas aller voir les autres groupes **FAUX**
Ça, c'est la grande inquiétude des frères et sœurs... Dans le cas où les groupes sont sur le même lieu, tu auras forcément des moments partagés.

On va me surveiller si je suis en couple **VRAI**
Tout le monde a le droit d'être amoureux/euse. Mais il faut respecter le cadre autorisé par la colo. Car si votre attitude nuit à la vie de groupe et que vous vous isolez, tout le monde sera perdant!

Si j'ai mes premières règles, c'est la cata... **FAUX**
Ça arrive chaque année, et la pharmacie est équipée. Et dans ton groupe, il y aura des animatrices filles qui sauront prendre grand soin de toi!