

Grand angle

La pro du camping

Les conseils d'une cheftaine scout

Lauriane Milesi, 22 ans, est cheftaine au groupe Scouts et Guides de France d'Annonay qui fête son 90^e anniversaire en septembre. Elle a bien voulu faire profiter les lecteurs du Réveil de son expertise dans le camping.

► C'est la fin d'une longue journée de route pour rejoindre votre lieu de camping. Épuisé par le voyage, il va tout de même falloir monter la tente familiale. Vous videz le sac contenant ce qui va vous servir de logement pendant plusieurs semaines.

« Nettoyage de l'emplacement »

Pêle-mêle, se retrouvent sur le sol : mâts, piquets, sardines, toile de chambre, toit de tente et autres tapis de sol... un vrai casse-tête. Par où commencer ? « La première chose à faire » explique Lauriane « est de bien choisir votre emplacement. Dans la nature ou dans un camping aménagé, vérifiez la platitude du terrain pour ne pas vous retrouver en bas



Bien camper, c'est d'abord bien monter sa tente. Lauriane, bénéficiaire de tout l'apport et l'expérience des Scouts et Guides de France d'Annonay qui fêtent leurs 90 ans.

de la pente, chaque matin, s'il y en a une, ainsi que l'orientation de l'entrée de la tente selon la position du soleil le matin et le soir. Également, si vous ne voulez pas vous retrouver avec des coubatures, un nettoyage de l'emplacement est indispensable. Attention aux racines, cailloux, branches au sol ! »

Le montage va pouvoir commencer. Tiens ? Une bâche un peu épaisse qui doit sûrement être le toit ? « Non, non, » reprend Lauriane « ça, c'est le tapis de sol. Il faut le fixer par des sardines aux quatre coins. Sauvés ! Vous ne dormirez donc pas à même le sol, cette nuit. Mais à quoi peuvent bien servir ces tubes en acier qui s'emboî-

tent si bien ? « Il s'agit des mâts et de la faitière. » Explique Lauriane. « On les assemble puis on les recouvre avec la toile de tente en faisant passer les deux ceilllets prévus dans les pointes des mâts. Puis on ferme les glissières des deux ouvertures de la tente, on règle les tendeurs et on plante les sardines. » « Ces sardines » reprend

Lauriane, « sont en fait des piquets assez fins qu'il faut planter en biais à 45° à l'aide d'un maillet et dans le sens de la courbure du tendeur et de la toile de tente. Mais déjà un petit nuage de pluie apparaît à l'horizon. Oh non ! Pas le premier jour, vous vous dites ! Vite ! Il faut finir l'installation avant la pluie ! Et vous vous emparez en toute hâte du toit de tente. « Attention malheureux ! » prévient aussitôt notre cheftaine.

Creuser des rigoles

« Il faut d'abord creuser des rigoles, sinon l'eau pénera par en dessous. » Une fois les rigoles creusées, on peut enfin monter le toit. « Il faut qu'il soit bien tendu afin de ne pas toucher la toile de tente, sinon ce seront des gouttières assurées en cas de pluie ! » Préviend Lauriane. Ce détail étant réglé, vient le moment attendu de ranger les affaires sous la tente car les premières gouttes tombent déjà. « Petite astuce anti foudre » termine Lau-

riane « Pour isoler la pointe de vos mâts, vous pouvez y planter une patate ou un bouchon en liège. » Vite à l'abri !

C'est la fin du séjour. Les bagages sont faits. Vous démontez la tente et vous apprêtez à la plier... « Attention à bien faire sécher tous les éléments de la tente un peu avant le départ. » Explique Lauriane. « Si la tente est pliée et rangée humide, cela peut la dégrader. En camping aménagé, faites un tour général de l'emplacement pour ne rien oublier avant le départ. Bon camp ! »

J.-M. A.

DERNIÈRES ASTUCES.

Cuisine. Le grand air ça creuse ! Surtout quand on vit et dort dehors. Placer le réchaud à gaz sur une table avec un petit paravent ou face à un mur. **Recette.** Des patates frites en deux et fourrées de fromage et de jambon, lord ou bacon, empoquetées dans du papier-à l'huile puis posées sur la bricole. Un régal !

Comment devenir le King du ping-pong

Le ping-pong, c'est l'un des sports nationaux pendant l'été. Loisir simple en apparence il est bien plus difficile que l'on ne croit. Comment régner sans partage sur la table du camping ? Les pongistes d'Annonay nous donnent quelques clés.

► La table de ping-pong est à un camping ce que le Colisée était à Rome. Alors pour pouvoir faire illusion et récupérer vous aussi quelques lauriers sur la table, voici nos meilleurs conseils pour faire de vous le prochain champion du camping.

Pour Alain, la première évidence, c'est de ne pas se surestimer.

« Si vous n'êtes pas un crack du ping-pong, il vaut mieux rester en arrière et simplement remettre la balle sans chercher à jouer compliqué. Laissez votre adversaire commettre la faute et empilez les points à défaut des coups d'éclats. » Après tout il vaut mieux triompher sans gloire que ne pas triompher du tout.

Par ailleurs, il ne faut pas oublier que le ping-pong vacancier est bien loin du confort du tennis de table et des gymnases. Les tables des campings sont soumises à la dureté des éléments météorologiques et notamment du vent.



Les pongistes annonéens donnent de quoi faire trembler tout le camping cet été

« Un facteur souvent décisif » Alors ne le négligez pas, analysez les courants d'air et adaptez-vous. Jouez plus court si vous avez le vent de dos ou mettez plus d'intensité dans vos coups si vous avez les éléments contre vous. Servez-vous en pour en faire votre meilleur atout. Sinon, il pourrait devenir votre pire ennemi. Sur un plan plus tactico-technique, Olivier, coach et joueur depuis 25 ans, rappelle les bases au service

deuxième chance comme au tennis donc on assure à tout prix qu'il y ait un service moyen. »

Le ping-pong, une affaire de mental avant tout

« Être solide dans sa tête c'est le plus important au ping-pong. » Comme sport ou comme loisir, les points s'enchâssent tellement vite que l'on peut voir une belle avance s'écrouler en un clin d'œil. « Il faut donc jouer chaque point avec la même concentration et ne jamais quitter la balle des yeux. »

On ne pense plus, on réagit. Enfin, les joueurs nous quittent en nous donnant la recette ultime contre les smashers compulsifs qui peuplent les campings. « Le block c'est ce coup qui consiste à tenir la raquette très proche du rebond de la balle et à orienter la raquette vers la table pour décrire un angle d'environ 45°. Grâce à ça vous lui renverrez la balle sans effort. Il n'y a plus qu'à attendre qu'il se fatigue, s'énerve et craque pour remporter le point. »

ELIAS MÜHLSTEIN

« Il faut être prêt mentalement »

Le pro de la pétanque



La pétanque demande adresse et précision.

ajoute, « Il faut travailler la gestuelle avant tout. Pointer comme tirer demande de la précision. Tout se passe aussi dans la tête. Et pour cela, il faut être prêt mentalement. » Ça ne rigole pas, donc.

Une analyse minutieuse du terrain

D'autant plus qu'on ne peut pas affronter son adversaire en touriste. « Il faut bien analyser le terrain. S'il est sableux, la boule va partir plus vite... S'il y a des cailloux, il ne faudra pas hésiter à tirer fort... ». Une étude minutieuse est donc indispensable si vous voulez la victoire. Mais avant tout, Cédric met l'accent sur l'échauffement. Car se préparer mentalement ne suffit pas, il faut aussi être prêt physiquement. Oui, la pétanque est un sport, n'en déplaise à ses détracteurs. Alors, « il faut bien s'échauffer les poignets et surtout les épaules ». Et surtout, comme aujourd'hui, en cas de forte chaleur, « il faut s'hydrater, boire beaucoup ». De l'eau, hein, on précise... Même si on sait bien que la buvette n'est jamais très loin...

L.P.