

# Camp sportif TENERO

Classes de 9ème  
EPS  
Pays-d'Enhaut

Stand up and paddle!  
Chronique-découverte de Nathalie

Tenero? quelle aventure!  
Sur terre ou sur l'eau, le sport c'est beau!

## Sur les ondes

Interview exclusive avec  
Milon Cherix au micro de  
Radio Pays-d'Enhaut.  
A ré-écouter en podcast  
sur radiobus.fm  
Page 6

## Le BMX ça déménage

Une expérience décoiffante  
racontée par Lauren et Nathalie.

Page 3







# Camp de Tenero: une aventure

Par Alisa



## Dimanche 1er septembre

Tout a commencé à 8h00. Vu que le chemin allait être long, on a eu le droit de regarder des films. On s'est arrêté pour manger notre pique-nique avant de reprendre la route pour encore deux longues heures.

Quand on est enfin arrivés, il faisait beau et chaud, donc il était facile de monter les tentes. Après l'effort, la détente, avec une petite séance de baignade dans le lac. On s'est douché avant le souper, ce qui est devenu la routine de tous les jours. Cette semaine-là, nous avons très bien mangé. Durant la soirée, on a fait une course d'orientation autour du campus: on était répartis par groupes de 2-3 élèves et c'était très amusant. Evidemment après cette journée fatigante, je me suis couchée dans ma tente que je partageais avec des amies.

## Lundi 2 septembre

Le matin, on s'est levé vers 7h15. On s'est habillé et on a pris le déjeuner. A 9h30, on est parti pour une balade en VTT de 20 km autour du lac, c'était très calme, et la vue était superbe. On est revenu vers midi pour manger et on a pu encore avoir un peu de temps libre l'après-midi. Après on a fait du paddle. Après le souper, on a eu une soirée « Jeux de société » avec les jeux qu'on avait amenés de la maison.



## Mardi 3 septembre

Après le déjeuner vers 9h30, on a fait de la grimpe, ce qui était amusant mais difficile. L'après-midi, on a eu du temps libre où on a joué au volley et nagé. Comme on devait faire des sketches ce soir-là, on a préparé le sketch dans notre tente. Le soir après le repas, on a présenté nos sketches, et les gens ont semblé aimer le nôtre. Pour finir cette belle soirée... on est allé au lit.

## Mercredi 4 septembre

On a pris le bus jusqu'à l'endroit où on allait commencer notre marche. On allait marcher pendant 4 heures. On est arrivé vers une sorte de petit lac où se trouvait un rocher d'où mes amis ont sauté. Le bus est ensuite venu nous chercher sur un pont. Durant la soirée, on a fait une grillade et on a pu se baigner dans le lac. Cette soirée a eu beaucoup de drames et de rigolades.

## Jeudi 5 septembre

Le dernier jour complet de notre camp. On a commencé notre activité à 9h00. On a fait de la voile. J'ai pu diriger le bateau et même le faire pencher et le relever quasiment toute seule. L'après-midi, on a fait du kayak, ce n'était pas facile, on a joué à des jeux avec le kayak, mais on a dû finir plus tôt car il a commencé à pleuvoir. Certaines des tentes étaient inondées, et ceux qui étaient dedans ont dû dormir dans le réfectoire. Le soir, une boum était organisée, ceux qui voulaient y aller le pouvaient. On est allé pendant une heure, où on a dansé et chanté. On est rentré se coucher dans des conditions ... pas très sèches.

## Vendredi 6 septembre

On a dû se lever plus tôt que d'habitude pour faire nos valises, plier nos tentes, laver les matelas et déjeuner. Ensuite, on est allé à l'entrée du centre de Tenero attendre le bus. Une fois dans le bus, c'était parti pour six heures de route. Pendant ce temps, on a encore regardé des films. On est tous arrivés sain et sauf. En gros, on s'est tous bien amusés.

Je vous dirais définitivement d'y aller si vous en avez l'occasion. Ceci est mon opinion.







# BMX à Tenero

Par Lauren



Caparaçonnés pour cette occasion unique!

Nous sommes allés pour la durée d'une semaine à un endroit appelé Tenero, cet endroit est situé au sud de la Suisse, juste à côté de l'Italie. A notre arrivée, de nombreuses activités étaient organisées pour nous: de l'escalade, du paddle, du kayak. Celle que j'ai adorée, c'était le BMX ! Nous avons commencé par une séance d'entraînement. Quand nous étions fin prêts, nous avons pu participer à des courses sur le circuit. C'était tellement amusant!

C'était très excitant d'être en compétition contre nos camarades de groupe. Soudain, en toute fin de course, mon guidon s'est tordu et je me suis retrouvée au sol ! Après un certain temps, je me suis sentie mieux et nous sommes revenus sur les vélos avec notre équipement de protection à nouveau bien en place ! C'était vraiment une activité que j'ai totalement appréciée, c'était exaltant et rapide et j'espère qu'un jour bientôt j'en referai ...

## Le saviez-vous ?

Par Nathalie

**BMX** c'est l'abréviation tirée de l'anglais "bicycle motocross", en français, on dit bicross.

**Le BMX** est un petit vélo adapté au parcours tout terrain.

**Le Pump track** est le nom qui désigne le parcours tout terrain. On fait généralement le parcours à vélo (BMX).

Comme c'est un sport tout terrain, il vaut mieux se protéger avec des jambières, des gants, un casque et une protection pour le corps.

### Un peu d'histoire

Ce sport est apparu en 2008 aux JO de Pékin.

En compétition, 8 concurrents se mesurent sur un parcours généralement en terre battue, le pump-track. C'est un sport très spectaculaire qui nous a beaucoup plu!



## Le Pump track

Ce circuit en terre battue a été construit spécialement pour le BMX.

On nous a équipés avec toutes les protections nécessaires et go !

Ce n'était pas très compliqué, mais il fallait tout de même maîtriser certaines techniques: par exemple, on devait partir du tremplin pour faire le parcours en entier sans donner un seul coup de pédale.







## Coup de coeur le Vallemaggia

### Journée randonnée, paysages magnifiques et baignade rafraichissante!

Par Julie

Mercredi, nous sommes partis le matin après avoir déjeuné (très bon comme à chaque fois). Nous sommes montés dans le car et en sommes redescendus dans le village de Maggia depuis où nous avons commencé notre marche. Nous avons grimpé dans les hauts de Maggia. Quand nous sommes arrivés en haut, nous sommes redescendus un peu et avons mangé nos pique-nique. Après avoir mangé, nous avons continué à marcher en pensant à la baignade qui nous attendait.

#### Le paysage était à couper le souffle.

On rigolait beaucoup car on s'entend tous bien. Nous avons encore beaucoup marché. En milieu d'après-midi, nous sommes arrivés dans un petit village, à quelques kilomètres de notre village de départ, où nous sommes allés nous baigner. C'était génial ! L'eau était froide mais transparente. Certains d'entre nous



ont sauté d'un rocher de 7 mètres ! Après cette baignade rafraichissante, nous avons repris le car pour rentrer au centre. Quelle belle journée !

Par Leeloo, Johan, Simon

Nous avons pris le car pour nous rendre dans un petit village, où une marche de quatre heures nous attendait.

Tout d'abord, nous sommes montés pendant plusieurs minutes et après nous avons fait une pause. Nous avons rempli nos gourdes, puis nous sommes repartis. Et les paysages étaient superbes.

Quelques minutes plus tard, nous avons mangé les sandwiches que nous avions préparés la veille.

C'était chouette parce qu'à la fin de la marche, nous sommes allés nous baigner dans une piscine naturelle.



## Tenero, sport et...

Par Juliette

Ah... Tenero !

Ce fameux camp nautique se déroule sur six jours, du dimanche au vendredi, souvent la deuxième semaine après les grandes vacances d'été. On s'y rend en car et le voyage pour certains est très long ! On campe sous tente.



Tout d'abord, laissez-moi vous parler des repas. Ah, les repas, tellement bons ! Moi, en tout cas, j'ai vraiment bien mangé, entre les pizzas, les pâtes à la bolognaise et surtout les fameuses grillades au bord du lac ! Les cuisinières ont vraiment assuré ! Un immense merci leur est adressé !

Et maintenant, parlons des soirées. Chaque soir, nous avons une activité proposée. Je me rappellerai

longtemps le premier soir où nous avons fait une course d'orientation dans tout le centre. C'était vraiment cool ! Le jeudi, le dernier soir, nous avons pu aller à la soirée de camp. C'était clairement une soirée de ouf ! Nous avons tous, je pense, bien rigolé et surtout, trop chanté, voire même crié...

La preuve, le lendemain, plus personne n'avait de voix ! Pour finir, (et oui déjà), je voudrais vous dire que beaucoup d'entre nous appréhendent vraiment ce camp à Tenero, puis, quand on se souvient de tout ce qu'on a pu faire là-bas, on aimerait juste y retourner, repasser la semaine en profitant à fond ! Donc, pour tous ceux qui n'y sont pas encore allés, profitez, ne faites pas comme moi, à regretter Tenero...

J'espère que je vous ai remémoré des souvenirs ou donner l'envie d'aller à Tenero !!!





## Histoires d'eau à Tenero

### Baignade du soir

Par Perla

Chaque jour, après les activités, nous sommes allés au lac Majeur (Lago Maggiore). Pour aller jusqu'au lac, il nous fallait marcher cinq minutes. C'était juste à côté.

Arrivés là-bas, nous nous sommes installés puis on a sauté dans l'eau! Sur le lac, il y avait une sorte de plate-forme et, depuis là, on pouvait sauter, se pousser (sans que les professeurs nous voient) et faire des back flips et des front flips.

Les garçons se sont amusés à se pousser et à pousser les filles dans l'eau, et les filles ont fait des figures synchronisées.

Malheureusement, tout le monde n'a pas pu venir dans l'eau car il fallait avoir réussi le test de natation. Mais heureusement ceux qui ne l'avaient pas encore passé ont pu le faire à ce



moment-là. Cool !

L'eau n'était pas du tout froide, environ 20 degrés. Personne n'était obligé d'aller dans l'eau, mais moi, j'y suis allée chaque jour, sauf quand il a plu.

### Camping inondé

Par Camille et Emma

Le jeudi soir vers 19h30, lorsque nous sommes retournées dans nos tentes, le ciel était bien noir et il a commencé à pleuvoir très fort. C'était un gros orage qui déferlait sur la région.



Illustration d'Emilija

En arrivant dans la tente, nous avons vu qu'elle était inondée et que nos affaires avaient pris l'eau.

Nous sommes donc allées chercher un prof qui nous a dit: « Allez dormir dans la cuisine ». Une demi-heure plus tard, les élèves de la tente voisine ont aussi dû venir dormir à la cuisine parce que leur tente était inondée. Dix minutes après, Anouck et Nancy, les cuisinières du camp, sont venues dormir avec nous.

### Tenero vu par Emilija

Emilija ne sait pas encore bien le français, elle a donc illustré son camp. Voici quelques extraits de ses dessins.







# Milon Cherix « la volée des 9èmes, un gros potentiel d'acteurs! »

Par David et Mathis

**Emile Cherix, notre Milon, enseignant et GO de la soirée Sketches, a particulièrement apprécié le camp de Tenero 2019.**

## Comment avez-vous organisé la soirée sketches?

Chaque prof était responsable de l'organisation d'une soirée, on m'a attribué celle-ci, car il semble que j'étais le plus à même de m'en occuper. Comme c'est difficile d'improviser, on a demandé aux élèves de préparer par groupes un sketch. Ensuite on leur a laissé du temps en classe pour peaufiner leurs créations sans leur imposer de consignes particulières.

## Qu'avez-vous pensé de la soirée sketches?

Elle a révélé des talents incroyables. C'est très intéressant de voir les élèves dans un autre contexte. Dans cette volée, il y a un gros potentiel d'acteurs. On n'a forcé personne, et certains ont même réussi à passer entre les gouttes, ce n'était d'ailleurs pas le but d'obliger les gens, mais chapeau à ceux qui ont participé, il y a eu des choses brillantes!

## Avez-vous aimé ce camp de Tenero?

J'ai beaucoup apprécié l'ambiance, ça tient surtout à la qualité de la volée des 9èmes, qui cette année est particulièrement agréable: elle est polie, respectueuse des consignes, des horaires, on n'a pas eu besoin de faire de discipline et c'est tout ce qu'il faut pour un camp réussi!

## Quelle a été votre activité préférée?

La journée que j'ai préférée c'est celle du mercredi avec la marche et puis la baignade au Val Maggia.

## Qu'avez-vous pensé de cette marche?

C'est moi qui ai proposé à M. Girod (prof d'EPS) il y a deux ans d'aller dans cette région, d'aller se baigner parce que je sais que pour les enfants, c'est super, on peut sauter, c'est pas dangereux, il y a du fond, alors moi ça me convient, vous, vous avez le droit de ne pas aimer!



Entendu sur  
**Radiobus**  
radiobus.fm

## Vous referiez le camp de Tenero?

Pour ma part, oui bien sûr, mais ce qui va déterminer sa longévité, c'est le côté financier. Comme on doit respecter de nouvelles consignes par rapport à l'argent qu'on peut demander aux parents, la façon de financer le coût, probablement que le camp de Tenero est un peu cher. En tout cas pour l'année prochaine, je suis partant et je pense qu'il aura lieu.

## Après l'effort...

Par Mathilde et Axénia

En arrivant au camp le dimanche, nous avons déjà commencé par monter les tentes avant d'aller au lac.

Le mardi nous avons fait une "soirée jeux" et le mercredi, après être rentrés de notre marche au Vallemaggia, nous avons grillé des

saucisses et joué au volleyball.

Le jeudi soir était la soirée de la boum; ceux qui ne voulaient pas y aller sont restés au réfectoire pour y faire des jeux.

Il faut dire qu'à toutes les soirées, il y avait une bonne ambiance.







# Terre, air, eau à Tenero

Par Rita, Rafaela, Geoffrey, Adrien

**À Tenero, nous étions cinq groupes. Chaque jour, quatre activités nous étaient proposées. Chaque groupe avait les mêmes activités mais selon un horaire différent. Nous allons vous présenter les diverses activités sportives.**



Le matin, on se levait, on s'habillait, on allait prendre notre petit déjeuner et on allait voir le programme de la journée: des sports nautiques ou terrestres nous attendaient...

Ci-contre: Perla, Nia, Aude, Alba et Leeloo

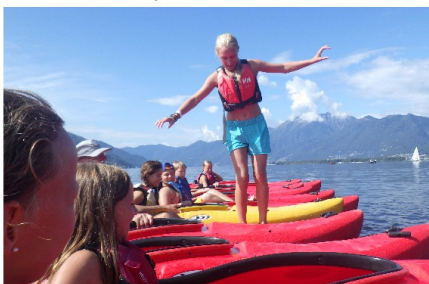
**L'escalade** dehors se faisait en toute sécurité au mur de grimpe. Nous étions retenus par une corde avant de faire de la descente rapide. C'était vraiment bien.



**En BMX**, nous avons appris des gestes techniques, nous avons dévalé des parcours avec des virages relevés et traversé toute la piste sans avoir le droit de donner un seul coup de pédales (voir aussi en p. 3).

Le vélo autour du lac était agréable, c'était plus calme et le temps était magnifique. Nous avons fait vingt kilomètres au total. Que du bonheur!

**Le kayak**, mot qui vient de l'esquimo, la langue de son inventeur, est une petite embarcation, prévue pour une personne qu'on déplace avec une pagaie. Le but est de rester en équilibre, de le faire avancer où on veut aller (et pas de tourner en rond) et d'avoir du plaisir. Une super activité plus difficile qu'on pourrait le croire! Nous avons profité de faire des numéros d'équilibre sur le lac!



**La voile** était vraiment une activité excitante parce qu'à un moment, nous avons dû faire chavirer le bateau exprès et nous l'avons retourné. Nous avons ensuite fait quelques petits tours, mais c'était très difficile car il n'y avait pas beaucoup de vent.

## Stand up and paddle!

Par Nathalie

**Le Stand up Paddle se pratique sur l'eau, ce sport ne demande pas beaucoup d'effort juste un peu d'équilibre.**

Voyons un peu comment ça se passe: pour pratiquer le Stand up Paddle, on utilise une planche avec un aileron et une pagaie.

### Comment faire du paddle?

Il faut d'abord mettre la planche dans l'eau avant de pouvoir se mettre à genoux au milieu de la planche. Ensuite, il faut ramer avec la pagaie en la tenant de la main gauche au bout du manche sur la poignée, la main droite est posée le plus bas possible du manche.

Ensuite, c'est l'épisode périlleux de la mise debout... Si on y arrive, il faut garder les jambes bien droites et placer notre pagaie de façon à ce que nous puissions voir l'autocollant. Puis, il faut longer le bord de la planche avec la pagaie en poussant avec la main gauche et en tirant avec la main droite.

Si on veut aller tout droit, il faut faire le même mouvement à gauche puis à droite en mettant la même force de chaque côté. Pour tourner, il suffit de faire plusieurs petits mouvements à gauche pour tourner à droite et vice-versa.

J'ai bien aimé cette activité. Dommage que mon groupe l'ait eue l'après-midi où la tempête s'est levée. Nous avons dû rentrer au port plus tôt.



Pour pratiquer le Stand up Paddle, on utilise une planche avec un aileron et une pagaie.





# Oh mon bateau!

Par Maxime



Alexia et Julie

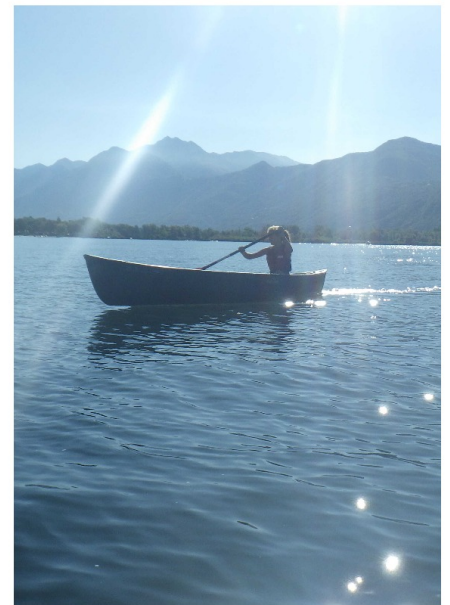
Jeudi matin, c'était le dernier jour complet que l'on passait là-bas. L'après-midi pour notre groupe, c'était la fête: on avait la voile! En tout cas pour moi, c'était la meilleure activité de la semaine.

Donc après le dîner qui était comme tous les jours super bon, nous sommes partis sur le lieu de l'activité. D'abord on s'est présenté, puis nous sommes allés préparer les bateaux. Une fois prêts, hop dans l'eau!

A peine nous étions sur l'embarcation que nous avons filé à une vitesse d'au

moins trente kilomètres heure! Nous avons fait quelques traversées définies avec deux bateaux à moteur. Mais malheureusement un violent orage se préparait, nous avons donc dû ranger les bateaux pour notre plus grande peine. Mais c'était quand même incroyable d'avoir autant de vent.

Je pense que sur ce coup-là, nous avons été quand même les plus chanceux. Bref, j'ai trouvé que c'était génial et je voudrais retenter une fois l'expérience.



## Conseils avant d'affronter les vagues



Pas facile d'être matelots pour les petits montagnards damounais!

## La rédaction



**Les membres de la rédaction sur le pont:**  
les classes 9VG1, 9VG2 et 9VP de l'EPS du Pays-d'Enhaut

Photographies: Sonia Rosat, Guillaume Girod

Photo en page 1: Julie Vuadens

Partenaires



## Tenero en 2020?



Une magnifique semaine pour laquelle nos camarades de 8ème peuvent se réjouir sans retenue!