



**RANDONNÉE DE PLEINE NATURE**  
**EQUIPE EPS 14 – 2020**

# Définition

- ▶ **La randonnée pédestre** : est une activité sportive de nature qui consiste à parcourir un itinéraire en marchant et sans courir. C'est se déplacer sur des chemins, des sentiers tracés (balisés ou non), des rues ne présentant pas de dangers objectifs, en s'orientant au moyen de divers outils dans des environnements variés. Elle se pratique en groupe.
- ▶ C'est une activité d'Education Physique et Sportive qui **développe l'endurance et des habiletés motrices** comme **la marche et l'équilibre** sur divers terrains, avec des dénivellations variées.
- ▶ Elle permet une éducation aux comportements responsables dans le cadre de l'éducation à la santé (**parcours éducatif de santé**), à la citoyenneté (**parcours citoyen**), à **la sécurité et au développement durable**. Elle va notamment permettre de faire des liens avec l'environnement, l'histoire, l'orientation, la lecture de paysage, la connaissance du milieu, l'eau, la faune, la flore... Elle contribue à l'acquisition des 5 domaines du SCCCC.

# Champ d'apprentissage 2 : Adapter ses déplacements à des environnements variés

Les enjeux de formation



Les attendus de fin de cycle 3

- Se déplacer à l'aide d'une motricité spécifique,  
Construire un projet de déplacement en toute sécurité dans un milieu plus ou moins connu
- Prendre un risque calculé dans un choix d'itinéraire
- Respecter l'environnement naturel ou artificiel
- Collaborer entre pairs autour de la sécurité

1. Réaliser un déplacement dans plusieurs environnements inhabituels

2. Connaître et respecter les règles de sécurité qui s'appliquent à l'environnement

3. Identifier la personne responsable à alerter ou la procédure en cas de problème

# Les programmes\*

Cycle 1	Cycle 2	Cycle 3
<b>Adapter ses déplacements à des environnements variés</b>		
Se repérer et se déplacer dans des espaces inconnus. Décrire ou représenter un parcours simple.	S'engager sans appréhension pour se déplacer dans différents types d'environnement en toute sécurité.	
<b>Repères de fin de cycle :</b>		
Être capable de marcher 4 à 6 km (1H30 – 2H00)	Être capable de marcher 6 à 10 km (2H00 à 3H00)	

\* La randonnée apparaît comme activité support du champ 2 au cycle 2 et 3 (Programmes modifiés du 30/07/20)

# Compétences à construire

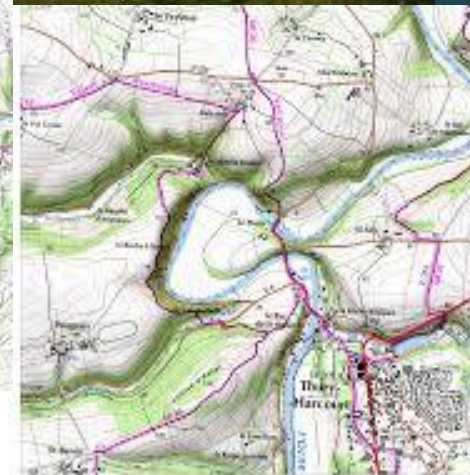
(Socle Commun de Compétences, de Connaissances et de Culture )

Compétences générales	Compétences associées à la randonnée
D1. Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer en utilisant son corps	Réaliser un déplacement efficace en fonction du terrain. Marcher sur des distances de plus en plus longues adaptées au contexte (ex : dénivelés plus ou moins importants, météo...) Adapter son allure, s'adapter au profil du parcours.
D2. S'approprier par la pratique physique et sportive des méthodes et outils pour apprendre	Gérer son effort pour atteindre son objectif Persévérer Construire un itinéraire adapté à ses capacités Faire la relation entre la carte et le terrain lors du déplacement Connaître la symbolisation de la carte (légende, symboles, échelle) et les codes de balisage sur le terrain Reconnaître les éléments marquants du terrain Orienter la carte en fonction des informations prélevées sur le terrain.
D3. Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités	Adapter son allure à celle des autres membres du groupe Coopérer au sein du groupe Connaître les gestes de premier secours (secourir, alerter, protéger)
D4. Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière	Respecter les règles d'hygiène, de sécurité et de santé
D5. S'approprier une culture physique sportive et artistique	Connaître les différents codes de balisage Respecter le milieu naturel



# Quelques règles

- ▶ Repérage du parcours par l'enseignant
- ▶ Informer les accompagnateurs : liste, parcours, numéros de téléphone, trousse de secours...
- ▶ Nécessité d'une préparation physique des élèves (avoir conduit un cycle d'apprentissage pour une sortie longue)



# Progressivité des apprentissages

## Une réflexion sur la progressivité :

- ▶ Choix des outils de guidage pour se repérer sur l'itinéraire
- ▶ Progressivité dans les distances à proposer
- ▶ Progressivité sur la durée de la sortie
- ▶ Progressivité en fonction de la difficulté du parcours : dénivelés mais aussi types de revêtements, lassitude du chemin...

## Intégrer l'activité randonnée à la programmation d'école





# Progressivité

*A travers des situations adaptées à chacun des cycles<sup>3</sup>*

Apprendre à :	Cycle 1 : GS	Cycle 2	Cycle 3
<b>GERER SES EFFORTS</b>	Marcher sur une distance donnée sans être essoufflé.	Marcher sur une distance donnée à une allure optimale / distance.  Marcher en montée à allure régulière.	Réguler son effort par rapport à la distance, dénivelé, adopter une marche efficace
<b>GERER LA SPECIFICITE DU TERRAIN</b>	Identifier les différentes caractéristiques dans le parcours.  Respecter l'environnement.	Identifier la nature du terrain et y adapter sa marche.  Comprendre et respecter l'environnement	Identifier les caractéristiques des terrains, analyser les difficultés potentielles et y adapter sa marche.  Comprendre et respecter l'environnement
<b>S'INFORMER</b>	Savoir retrouver des repères attendus pendant la randonnée (photos, panneaux, balisage...).	Utiliser des sources d'informations pendant et après la randonnée : observer, situer, décrire des éléments remarquables dans un itinéraire connu.  Identifier les risques et les analyser dans un espace connu.	Utiliser des sources d'informations pour préparer la randonnée : concevoir un itinéraire (cartes, plan, photo, topo, documentaires, guide, outils numériques ...).  Apprendre à rédiger des descriptifs.  Identifier les risques et les analyser dans un espace inconnu.
<b>SE REPERER</b>	Se déplacer dans un espace connu et arriver à un point prédéfini : (photos, trajet dessiné).	Se déplacer dans un espace connu, identifier les principaux symboles (carte, plan simplifié).	Suivre un itinéraire tracé sur une carte (1: 25000) en s'aidant ou non de la boussole.
<b>SAVOIR MARCHER EN GROUPE</b>	Randonner en groupe homogène pendant une durée déterminée.	Randonner en groupe homogène pendant une durée déterminée.  Régler son allure à celle du groupe.  Assumer une tâche précise (renseigner la feuille de route, veiller au déplacement homogène du groupe...).	Randonner en groupe homogène pendant une durée déterminée en s'entraînant, en tenant certains rôles (par exemple guide et serre file).

Tableau extrait du  
 « Guide pour enseigner la randonnée pédestre à l'école »  
 ( Académie de Lyon – USEP Rhône – FF Randonnée Rhône)



# Un exemple de progressivité au cycle 3

Champ d'apprentissage 2 : Adapter ses déplacements à des environnements variés

Logique interne (sens de l'activité) : Faire un projet de déplacement en fonction de ses ressources puis le gérer en prenant des informations sur le milieu et prendre des repères sur son corps pour sa sécurité et celles des autres.

Ce que l'élève va apprendre :

- **Moteur** : marcher à allure régulière, adapter sa technique de marche à la nature du terrain (type de sols, pente...)
- **Méthodologique** : lecture d'une carte, d'un plan, du milieu (géographique, temporel, météorologique) ; gérer son effort/ repérer organismes, des associations d'appui au projet ; respecter les règles de sécurité.
- **Social** : évoluer dans un groupe hétérogène en assumant les rôles déterminés collectivement (meneur du groupe (allure du groupe, responsable du projet de déplacement), tutorat, ...) Respecter l'environnement, s'entraider, communiquer sur les différents dangers repérés.

# Etapes d'apprentissage

<b>Etape1</b>	<p><u>Projet</u> de déplacement : marcher sans être essoufflé à allure régulière</p> <p><u>Milieu</u> : terrain plat, connu des élèves</p> <p><u>Sources d'information</u> : carte d'un espace connu sur lequel l'itinéraire est repéré par l'enseignant avec un guidage (photos, schéma, road book, descriptif sommaire...)</p> <p>Travailler le repérage des risques potentiels du milieu</p> <p><u>Groupe</u> homogène de 4 à 6</p> <p><u>Allure</u> : autour de 750m pendant 15min</p>
<b>Evaluation</b>	<p>Etre capable de parcourir 3 à 4 km (un aller-retour) dans un périmètre d'évolution connue des élèves (rue, chemin, partie herbeuse). Le parcours est signalé à partir de jalons au moins à chaque changement de direction. Les élèves ont une carte sur laquelle ils indiquent les points remarquables et devront tracer l'itinéraire emprunté à leur retour.</p> <p><u>Modalité</u> : groupes homogène de 4 à 6</p>
<b>Etape 2</b>	<p><u>Projet de déplacement</u> : marcher en montée et en descente à allure régulière</p> <p><u>Milieu</u> : espace connu, terrain en pente, plus ou moins connu par les élèves</p> <p><u>Sources d'information</u> : carte avec une légende simplifiée (juste les éléments remarquables)</p> <p>Identifier et analyser les risques internes et externes dans un espace connu</p> <p><u>Groupe</u> hétérogène de 3 élèves, y assumer des rôles spécifiques (le guide gère le groupe dans la vitesse de déplacement, le guide qui gère l'itinéraire et celui qui renseigne la feuille de route)</p> <p><u>Allure</u> : autour de 1000m en 15 min ; réaliser le parcours 3 fois</p>
<b>Evaluation</b>	<p>Etre capable de parcourir 6 à 8 km dans un périmètre d'évolution connue des élèves (route, rue, allée, chemin, zone d'habitation, de culture de forêt et comprend un léger dénivelé). Le parcours est balisé, l'itinéraire à suivre est tracé sur la carte, l'emplacement des balises est marqué d'un signe conventionnel.</p> <p><u>Modalité</u> : groupe hétérogène de quatre à six élèves</p>
<b>Etape 3</b>	<p><u>Projet de déplacement</u> : réguler son effort sur une durée donnée</p> <p><u>Milieu</u> : inconnu, terrain, varié itinéraire balisé ou choisi</p> <p><u>Sources d'information</u> : carte au 1/25000 -ème</p> <p>Identifier et analyser les risques internes et externes dans un espace inconnu</p> <p><u>Groupe</u> hétérogène en s'entraînant, en communiquant et un relais des rôles</p> <p><u>Allure</u> : 4 km/h durant 1h</p>
<b>Evaluation</b>	<p>Etre capable de parcourir un itinéraire total de 9 à 12km, tracé dans un milieu inconnu sur un terrain varié, en deux parties : 1<sup>er</sup> tronçon imposé (6 à 8km), puis 3 à 4 variantes avec contraintes (3 ou 4 km). L'itinéraire imposé comprend trois balises placées en trois points remarquables (points de contrôle)</p> <p><u>Modalité</u> : groupe hétérogène de quatre à six élèves</p>

Les étapes définissent des moments incontournables dans la progression. En fonction de vos élèves, vous ne consacrerez pas le même temps.

D'après le livre, *Randonnée pédestre à l'école*, Revue EPS, Collection essai de réponse 2007

# Modalités de guidage des élèves :

différentes organisations en fonction du cycle

Cycle 1	Cycle 2	Cycle 3
<ul style="list-style-type: none"><li>- En suivant l'enseignant.e</li><li>- Photos fléchées (type road book)</li><li>- Parcours jalonné par l'enseignant.e ou balisé</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- En suivant l'enseignant.e</li><li>- Photos fléchées (type road book)</li><li>- Parcours jalonné par l'enseignant.e ou balisé</li><li>- Plan figuratif, simplifié (avec points de repères visuels : photos ou symboles)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- En suivant l'enseignant.e</li><li>- Descriptif d'itinéraire</li><li>- Road book (codé)</li><li>- Plan</li><li>- Carte IGN (avec connaissance du code)</li></ul>

Insérer des éléments sur le plan, le road book.. pour aider à la lecture




# Randonner en mobilisant les 5 sens

- ▶ Marcher sur différents types de sol et ressentir les textures (dur-mou, glissant, solide, mouvant...)
- ▶ Percevoir les bruits et effets des différents sols (graviers, mousse, herbe, sable...) (craque, siffle, souffle...)
- ▶ Percevoir les distances d'un point à un autre (ex : marcher jusqu'à un point les yeux fermés et s'arrêter lorsqu'on pense être arrivé sur quelques mètres)
- ▶ Sentir les odeurs
- ▶ Repérer les végétaux
- ▶ Initier à la lecture de paysage
- ▶ Se repérer (relation carte/plan/terrain...)



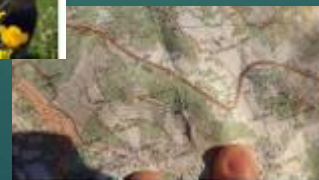
# Repères d'apprentissage : Attitudes et connaissances

 <p>académie Clermont-Ferrand</p> <p>direction des services départementaux de l'éducation nationale Allier</p>	<b>REPERES D'APPRENTISSAGES</b>									Circonscription :				CHAMP D'APPRENTISSAGE	
	De la Grande Section au CM2									Ecole :					
	De la sortie pédestre à la randonnée									Nom et prénom :					
										Date de naissance :					
															Mazemelles
															Champ 1
															Champ 2
															Champ 3
															Champ 4

A compléter en classe de manière collective ou individuelle (case à cocher ou vocabulaire à replacer).

Mon comportement	Je respecte les zones signalées sur la carte (zones interdites – zones de pousse).			Je respecte l'environnement. Je ne collecte pas de végétaux.			Je respecte les adultes responsables ainsi que ceux chargés de la sécurité et de l'encadrement			Je ne me mets pas en danger ni ne mets en danger un camarade.			J'avertis immédiatement un adulte si un problème se pose et je participe à l'organisation des secours en cas d'accident.			
	Niveau	N1	N2	N3	N1	N2	N3	N1	N2	N3	N1	N2	N3	N1	N2	N3
Validation																

<b>Mes connaissances</b>	Je connais le matériel utilisé en randonnée (chaussures, carte, boussole...) et les codes de balisage		
<b>Niveau</b>	N1	N2	N3
<b>Validation</b>			



*D'après un travail de l'équipe EPS de l'Allier*

# Capacités motrices

## Mes capacités motrices

<b>Niveau 1</b>	<b>Se déplacer sur une distance de 3 à 4 km dans un milieu inconnu, sécurisé et peu couvert.</b>				
	<b>Se situer dans l'environnement.</b>				
Je suis capable de ...	Suivre un parcours jalonné de points de repères.	Suivre mon groupe sans le faire ralentir.	Me déplacer sans faire des écarts sur le chemin.	Utiliser mes mains pour m'assurer dans des passages difficiles.	Adapter ma respiration pendant la marche.
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<b>Niveau 2</b>	<b>Se déplacer sur une distance de 4 à 6 km dans un milieu inconnu et couvert (boisé), sur différents types de sols (plus ou moins souples), avec un dénivelé léger.</b>					
	<b>Repérer des éléments proches et/ou à déterminer.</b>					
Je suis capable de ...	Suivre un livre de consignes ou d'images (carte de route) pour repérer le chemin.	Garder ma place dans un groupe qui marche en ligne.	Me déplacer sans faire d'écarts sur le chemin ni faire des changements d'allure.	Porter un petit sac à dos.	Ralentir la marche pour attendre mes camarades.	Adapter mes appuis au milieu environnant.
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<b>Niveau 3</b>	<b>Se déplacer sur une distance de 7 à 9 km dans un milieu inconnu et couvert (boisé), sur différents types de sol dont des sols plus ou moins meubles, avec une alternance de montées et de descentes.</b>					
	<b>Observer le paysage en vue de le décrire.</b>					
Je suis capable de ...	Lire une carte et me repérer dans le milieu naturel.	Savoir marcher en tête ou en queue de groupe et adapter mon allure en fonction des autres.	Adapter ses efforts aux conditions climatiques et environnementales.	Adopter un déplacement régulier et économique avec un sac à dos.	Adapter ma marche à la descente et à la montée.	Anticiper les obstacles placés sur le passage et prévenir le groupe.
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

# Bibliographie et sitographie

## Bibliographie :

- ▶ Randonnée pédestre à l'école, Revue EPS, Collection essai de réponse 2007
- ▶ Programmer la randonnée pédestre au cycle 3, Revue EPS 1, n°137,2008
- ▶ Randonnée pédestre, outils pédagogiques cycle 2, revue EPS1, n°69, 1994
- ▶ Topo guides de la FFF en fonction du lieu

## Sitographie :

- ▶ <https://www.ffrandonnee.fr/>
- ▶ Quelques itinéraires sur le site Calvados Tourisme : <https://www.calvados-tourisme.com/balades-et-randonnees-pedestres/>
- ▶ Rencontres à la carte : <https://www.google.com/search?client=firefox-b-e&q=rencontre+%C3%A0+la+carte+randonn%C3%A9e+et+usep>

# Contact :

Pour tout renseignement (séquence, projet randonnée...), n'hésitez pas à contacter les conseiller.es pédagogiques mission EPS

