



## **LA RANDO COLLECTIVE**

### **THÉMATIQUES ABORDÉES**

Randonnée pédestre  
Respect d'autrui  
Endurance et goût de l'effort

### **PRESENTATION GENERALE :**

Cette activité initie les enfants à la randonnée terrestre

Pour une culture sportive...

La commission médicale du CIO soutient la recherche sur les sciences du sport. Parallèlement, le CNOSF propose une mallette santé. Toutes les fédérations sportives ont également une commission médicale, et les sportifs de haut niveau bénéficient d'un encadrement médical tout au long de leur parcours (médecins, kinésithérapeute...)

### **OBJECTIFS PEDAGOGIQUES**

Parcourir une longue distance à pied  
Rester groupés  
Apprendre à lire une carte

### **DUREE**

2 heures

### **MATERIEL :**

L'équipement individuel est vérifié avant le départ. L'encadrement des groupes (nombre et qualification) doit répondre à la réglementation en vigueur. Le parcours est repéré par les animateurs en amont de l'activité.



## DÉROULÉ

### **Préalables :**

Préparez les enfants à la randonnée (connaissance du matériel, composition du sac, etc.)

Distribuez aux parents une liste de vêtements à prévoir pour la randonnée

### **Organisation :**

Les enfants sont équipés d'un matériel approprié (chaussures, sac à dos, casquette, crème solaire...). Ils possèdent une carte IGN avec le parcours de la randonnée (découvert à l'école)

Si l'encadrement le permet, vous pouvez former des groupes par thème ou par niveau (thème « les arbres fruitiers » ou « niveau débutant », avec un itinéraire spécifique)

Veillez au Respect des règles d'encadrement de ce type d'activités (nombre d'animateurs...).

### **Consignes :**

Reconnaître le parcours de la randonnée à réaliser sur la carte.

Adapter la vitesse de marche à la difficulté du terrain.

Adopter une allure régulière dans les montées

Faire preuve d'endurance et ménager ses forces

## VARIANTES

Préparer une nouvelle randonnée en autonomie (lecture de carte avec les courbes de niveau, identifier les principaux symboles de la carte...) d'une difficulté supérieure (distance, dénivelée).

## RELATIONS A DEVELOPPER :

Relations avec le club sportif

