

# LA RANDONNEE PEDESTRE A L'ECOLE PRIMAIRE



## Sommaire

- Page 1 : A-Introduction
- Pages 2 à 4 : B- Liens avec les programmes scolaires
- Pages 5 à 6 : C- Croisements entre enseignements
- Page 7 : D- Règles de fonctionnement et de sécurité dans le cadre scolaire
- Pages 8 à 9 : E- Encadrement et autorisations requis
- Page 10 : F- Progressions dans le cycle d'apprentissage
- Page 11 : G- Se diriger pendant la randonnée
- Page 12 : H- Types de balisage
- Pages 13 à 14 : I- Exemples d'activités annexes pendant la randonnée
- Page 15 : J- Rôle de l'USEP pendant la rencontre

## A) Introduction

Le mouvement est le moyen privilégié de l'éducation physique et sportive et le sport est la référence culturelle la plus actuelle du mouvement humain.

La marche constitue une activité physique et sportive à part entière.

La randonnée pédestre développe des habiletés motrices dans le domaine de l'équilibre (aspect moteur) et l'endurance (gestion de l'effort et de l'énergie).

Elle présente également des situations concrètes d'observation de l'environnement géographique, de la faune, de la flore, des choix d'itinéraires.

Elle offre des situations d'éducation à la sécurité par le respect de certaines règles, pour soi comme pour les autres (Attestation de **Première Education à la Route**).

Par un comportement adapté, elle amène l'enfant vers l'autonomie, le sens critique et le respect, en résumé à devenir citoyen.

## **B) Liens avec les programmes scolaires 2016**

### **Cycle 1**

<b>Champs d'apprentissage développés</b>	<b>Compétences spécifiques associées à l'activité randonnée</b>
Agir dans l'espace, dans la durée et sur les objets	<ul style="list-style-type: none"><li>- Connaitre le but et le résultat de son action pour réguler ses efforts, s'améliorer, et éventuellement identifier des progrès.</li><li>- Observer les espaces pour s'y repérer.</li><li>- Analyser son activité et celle des autres, le milieu dans lequel on évolue.</li><li>- Utiliser différents outils : maquette, photo, photo aérienne, plan simplifié (réalisé par exemple avec des dessins d'éléments remarquables), outils numériques...</li></ul>
Adapter ses équilibres et ses déplacements à des environnements ou des contraintes variés	<ul style="list-style-type: none"><li>- Se déplacer dans des environnements variés, plus ou moins proches et plus ou moins connus, en prenant des repères spatiaux (panneaux, balisage...).</li><li>- Adapter sa motricité et son déplacement en fonction de l'itinéraire, en mobilisant différentes ressources.</li><li>- Elaborer / décoder une représentation schématique d'un parcours simple.</li></ul>
Collaborer, coopérer	<ul style="list-style-type: none"><li>- Comprendre et respecter les règles de sécurité.</li><li>- Avoir un comportement responsable par rapport à l'environnement (la charte du randonneur).</li><li>- Accepter les différences au sein d'un groupe, accepter de marcher ensemble.</li><li>- Adapter son allure à celle des autres membres du groupe.</li></ul>

## Cycle 2

### Compétences générales en lien avec le socle commun

Compétences travaillées	Domaine du socle
<b>Développer sa motricité et construire un langage du corps</b> - Prendre conscience des différentes ressources à mobiliser pour agir avec son corps. - Adapter sa motricité à des environnements variés.	1
<b>Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités pour apprendre à vivre ensemble</b> - Accepter et prendre en considération toutes les différences interindividuelles au sein d'un groupe.	3
<b>Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière</b> - Découvrir les principes d'une bonne hygiène de vie, à des fins de santé et de bien-être. - Ne pas se mettre en danger par un engagement physique dont l'intensité excède ses qualités physiques.	4

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

Attendus de fin de cycle :
- Réaliser un parcours en adaptant ses déplacements à un environnement inhabituel. L'espace est aménagé et sécurisé. - Respecter les règles de sécurité qui s'appliquent.
Compétences travaillées pendant le cycle
- S'engager sans appréhension pour se déplacer dans différents environnements. - Lire le milieu et adapter ses déplacements à ses contraintes. - Respecter les règles essentielles de sécurité. - Reconnaître une situation à risque.

## Cycle 3

### Compétences générales en lien avec le socle commun

Compétences travaillées	Domaine du socle
<b>Développer sa motricité et construire un langage du corps</b> - Adapter sa motricité à des situations variées.. - Mobiliser différentes ressources (physiologique, biomécanique, psychologique, émotionnelle) pour agir de manière efficiente.	1
<b>Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités pour apprendre à vivre ensemble</b> - Assurer sa sécurité et celle d'autrui dans des situations variées. - S'engager dans les activités sportives collectives.	3
<b>Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière</b> - Évaluer la quantité et la qualité de son activité physique quotidienne dans et hors l'école. - Connaître et appliquer des principes d'une bonne hygiène de vie. - Adapter l'intensité de son engagement physique à ses possibilités pour ne pas se mettre en danger.	4

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

Attendus de fin de cycle :
- Réaliser, seul ou à plusieurs, un parcours dans plusieurs environnements inhabituels, en milieu naturel aménagé ou artificiel. - Connaître et respecter les règles de sécurité qui s'appliquent à chaque environnement. - Identifier la personne responsable à alerter ou la procédure en cas de problème.
Compétences travaillées pendant le cycle
- Conduire un déplacement sans appréhension et en toute sécurité. - Adapter son déplacement aux différents milieux. - Tenir compte du milieu et de ses évolutions (vent, eau, végétation etc.). - Gérer son effort pour pouvoir revenir au point de départ. - Aider l'autre.

## **C) Croisements entre enseignements**

### **Mobiliser le langage dans toutes ses dimensions**

- Pratiquer divers usages du langage oral (exprimer ses émotions, ses ressentis, ses observations, raconter l'histoire lue avec ses propres mots...).
- Utiliser un vocabulaire spécifique adapté.
- Ecouter, comprendre un texte lu.

### **Agir, s'exprimer, comprendre à travers les activités artistiques**

- Dessiner ce qui a été vu lors de la randonnée, réaliser une composition avec des éléments récoltés, prendre des photos...

### **Explorer le monde**

- Se repérer dans l'espace et le temps.
  - . Situer des événements vécus les uns par rapport aux autres, les repérer dans la journée, la semaine, le mois.
  - . Ordonner une suite de photographies ou d'images, pour rendre compte d'une situation vécue.
  - . Utiliser des marqueurs temporels adaptés (puis, pendant, avant, après).
  - . Situer des objets par rapport à soi, par rapport à des objets repères.
  - . Réaliser un trajet à partir de sa représentation (dessin ou codage).
  - . Élaborer des essais de représentation plane, communicables (construction d'un code commun).
  - . Situer les trajets où l'on va randonner et certains éléments remarquables (utilisation de logiciels type Google Earth).
- Découvrir la faune et la flore.
  - . Utiliser une clé simplifiée de détermination pour identifier les arbres et animaux forestiers (application type Clés de forêt proposée par l'Office National des Forêts).
- Développer l'utilisation des 5 sens :
  - . *L'ouïe*  
Ecouter, faire le silence, prendre contact avec la nature, distinguer différents bruits et les localiser, trier les bruits (bruits naturels, bruits liés aux activités humaines).
  - . *Le toucher*  
Ressentir les différences de matières (doux, dur, sec, collant...), les phénomènes physiques tels que le vent ou la chaleur (passage d'une zone d'ombre à une zone ensoleillée...); y associer un vocabulaire précis, des sensations; en garder la mémoire.
  - . *L'odorat*  
Ressentir les différences d'odeurs; y associer un vocabulaire précis, des sensations; en garder la mémoire (aller chercher quelque chose qui sent et le faire sentir aux copains... A partir de sacs à odeurs réalisés à partir d'éléments pris dans le milieu naturel, retrouver 2 sacs à odeurs identiques...).

### . *La vue*

Repérer des formes, des proportions, la disposition d'éléments ; mémoriser visuellement (*récolter les éléments qui figure sur des photos...*).

- Utiliser des outils techniques (appareils photo numériques, tablettes...) pour photographier, faire des enregistrements sonores des différents lieux découverts.
- Adopter un comportement éthique et responsable.
  - . Développer un comportement responsable vis-à-vis de l'environnement et de la santé grâce à une attitude raisonnée fondée sur la connaissance.
  - . Mettre en pratique les premières notions d'éco-gestion de l'environnement par des actions simples individuelles ou collectives : gestion de déchets, du papier et économies d'eau et d'énergie (éclairage, chauffage...), déplacements en mobilité active.

### **Acquérir les outils mathématiques**

- Utiliser et étudier les nombres (compter les jalons rencontrés, constituer une collection de x feuilles...).
- Explorer des formes, des grandeurs et des suites organisées, issues du milieu naturel.
- Expérimenter les notions d'échelles, de distance, de calcul de pente, de vitesse.

### **Enseignement moral et civique**

- Apprendre les comportements citoyens pour organiser un groupe, respecter les règles et autrui, accepter l'autre avec ses différences, développer l'estime de soi et regarder avec bienveillance la prestation de camarades, développer de l'empathie, exprimer et reconnaître les émotions.
- Travailler sur les commandements du randonneur.

### **Arts visuels**

- Réaliser une œuvre en lien avec le Land Art.

## **D) Règles de fonctionnement et de sécurité dans le cadre scolaire**

### **AVANT LA RANDONNEE**

- Repérer et préparer son parcours avec des outils adaptés (carte IGN ou carte numérique du type *calculitinéraire*), en tenant compte de :
    - . la distance
    - . la vitesse
    - . la durée
    - . la difficulté (notamment le dénivelé)
    - . le niveau du groupe
- } voir les propositions de progression  
page suivante
- Laisser une trace de l'itinéraire à un professeur qui ne participe pas à la randonnée.
  - Organiser les sorties de préférence le matin (notamment en maternelle) car les enfants sont souvent plus énergiques.
  - Consulter les prévisions météorologiques pour caler la sortie.
  - Choisir la manière de gérer le groupe, puis anticiper l'encadrement des élèves (voir pages suivantes) :
    - . randonnée en un seul groupe-classe ;
    - . randonnée en plusieurs groupes qui empruntent un itinéraire commun, en visuel ou non : gestion adaptée à un travail complémentaire avec photos, carte IGN...
  - Prévoir pour l'encadrement :
    - . une trousse de 1ers secours, des aliments (barres énergétiques, biscuits ...) ;
    - . des chasubles de couleur vive pour les adultes ;
    - . au moins un téléphone portable ;
    - . une liste des numéros d'urgence permettant d'appeler les secours rapidement ;
    - . une liste des élèves avec les numéros des parents.
  - Demander à chaque élève de prévoir :
    - . des chaussures adaptées à la marche (type basket) ;
    - . des vêtements adaptés à la pratique physique et à la météo (penser éventuellement à la casquette) ;
    - . un sac à dos avec une gourde et éventuellement goûter / crème solaire.

### **PENDANT LA RANDONNEE**

- Ne pas s'écarter des sentiers balisés, le cas échéant.
- Gérer l'effort en faisant des pauses régulières ; penser à s'hydrater et s'alimenter.
- Privilégier les déplacements en file indienne et en petits groupes d'élèves encadrés par un adulte.
- Rester attentif aux éventuelles évolutions liées à l'incertitude du milieu (météo, état du terrain) et/ou aux attitudes et aux capacités du groupe.
- Savoir renoncer ou faire demi-tour en cas de difficulté.
- Demander aux élèves de :
  - . Respecter la flore : ne pas cueillir de plantes, ne pas piétiner hors des sentiers ;
  - . Ne pas toucher de champignons ;
  - . Ne pas faire trop de bruit afin de respecter le calme des autres randonneurs et des animaux ;
  - . Ne pas laisser de déchets dans la nature.

## **E) Encadrement et autorisations requis**

La nature de l'activité randonnée pédestre nous amène à la fixer dans le cadre des sorties scolaires.

### **- Texte-cadre**

Extraits du BO du 25/07/2024 : Organisation des sorties et voyages scolaires dans les écoles, les collèges et les lycées publics.

[...]

*A l'école maternelle, l'enseignant, accompagné d'un adulte, peut se rendre avec sa classe, soit à pied, soit en car spécialement affrété pour la sortie scolaire, sur un lieu situé à proximité de l'école pour une durée globale qui ne dépasse pas la demi-journée de classe. Au-delà de 24 élèves, la présence d'un adulte supplémentaire est recommandée.*

*A l'école élémentaire, l'enseignant peut se rendre seul avec sa classe, soit à pied, soit en car spécialement affrété pour la sortie scolaire, sur un lieu situé à proximité de l'école pour une durée globale qui ne dépasse pas la demi-journée de classe.*

### **- Préconisations concernant l'accompagnement et/ou l'encadrement de l'activité (en accord avec l'équipe des CP EPS 53)**

. Randonnée en un seul groupe-classe :

A l'école maternelle : l'enseignant + 1 adulte (au-delà de 24 élèves, 1 adulte supplémentaire est **recommandé**).

A l'école élémentaire : l'encadrement par l'enseignant seul est possible.

Cependant la présence d'un autre adulte a minima est **recommandée**, selon nous.

Les adultes supplémentaires ne participent alors pas à l'encadrement (un groupe d'élèves ne peut pas être sous sa responsabilité) et peuvent être considérés comme de simples **accompagnateurs**. Ces accompagnateurs bénévoles ne sont pas soumis à l'agrément préalable des services de l'éducation nationale (pas de vérification FIJAISV requise, pas de test d'aptitude requis). Toutefois, leur participation est soumise à l'autorisation préalable du directeur d'école.

Point de vigilance : en tout état de cause, un accompagnateur bénévole ne peut se retrouver isolé avec un élève.

. Randonnée en plusieurs groupes qui se suivent, en visuel ou non :

Chaque groupe est **encadré** par un adulte (enseignant, ATSEM, éducateur sportif, intervenant extérieur bénévole) après accord du directeur d'école.

Nous **recommandons** la vérification de l'honorabilité des intervenants extérieurs bénévoles (vérification FIJAISV ; fiche EPS53-D).

## - Autorisations :

. **A-155** : autorisation d'encadrement pour les accompagnateurs (autorisation délivrée par le directeur d'école)

. **EPS53-D et EPS53-D (suite)**: agrément pour un intervenant extérieur bénévole en EPS (vérification FIJAISV)

*Rappel de la procédure d'agrément pour un intervenant bénévole :*

*1) Compléter très précisément la fiche EPS53-D (en version PDF modifiable uniquement) avec l'intervenant bénévole ou à l'aide des informations qu'il vous aura communiquées. L'envoyer par courriel à [ce.actioncitoyenne53@ac-nantes.fr](mailto:ce.actioncitoyenne53@ac-nantes.fr) et en copie de l'envoi au conseiller pédagogique EPS de votre circonscription, en nommant le fichier ainsi :*

*nom de la circonscription + nom de l'école + nom et prénom du bénévole*

*Exemple : MSO école Lainé Craon Dupond David*

*2) Recueillir la signature de l'intervenant bénévole sur la fiche EPS53-D (suite), à conserver à l'école.*

## **F) Progressions dans le cycle d'apprentissage**

PS/MS		
Sur la base d'une vitesse de 2,5 km/h		
	Distance	Durée de marche *
Séances 1 / 2	de 1 km à 1,5 km	25 mn à 35 mn
Séances 3 / 4	de 1,5 km à 2 km	35 mn à 50 mn
Séances 5 / 6	de 2 km à 2,5 km	50 mn à 1 h
Séances 7 / 8	de 2,5 km à 3 km	1 h à 1 h 10
Séances 9 / 10	de 3 km à 4 km	1h 10 à 1 h 35

GS/CP		
Sur la base d'une vitesse de 3 km/h		
	Distance	Durée de marche *
Séances 1 / 2	de 2 km à 2,5 km	40 mn à 50 mn
Séances 3 / 4	de 2,5 km à 3 km	50 mn à 1 h
Séances 5 / 6	de 3 km à 3,5 km	1 h à 1 h 10
Séances 7 / 8	de 3,5 km à 4 km	1 h 10 à 1 h 20
Séances 9 / 10	de 4 km à 5 km	1 h 20 à 1 h 40

CE1/CE2		
Sur la base d'une vitesse de 3,5 km/h		
	Distance	Durée de marche *
Séances 1 / 2	de 2,5 km à 3 km	45 mn à 55 mn
Séances 3 / 4	de 3,5 km à 4 km	1 h à 1 h 10
Séances 5 / 6	de 4,5 km à 5 km	1 h 20 à 1 h 25
Séances 7 / 8	de 5,5 km à 6 km	1 h 35 à 1 h 45
Séances 9 / 10	de 7 km à 8 km	2 h à 2 h 20

CM1/CM2		
Sur la base d'une vitesse de 4 km/h		
	Distance	Durée de marche *
Séances 1 / 2	de 4 km à 4,5 km	1 h à 1 h 10
Séances 3 / 4	de 5,5 km à 6 km	1 h 20 à 1h30
Séances 5 / 6	de 7 km à 7,5 km	1 h 45 à 1 h 50
Séances 7 / 8	de 8,5 km à 9 km	2 h 10 à 2 h 20
Séances 9 / 10	de 10 km à 12 km	2 h 30 à 3 h

\* sans la (les) pause(s)

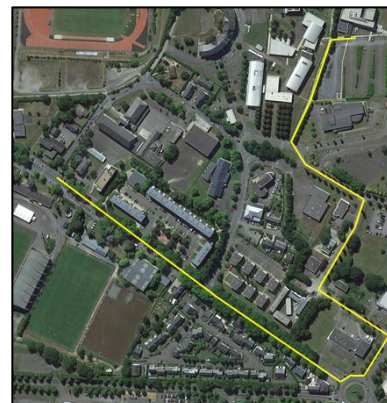
## G) Se diriger pendant la randonnée

### Le balisage (voir page suivante)

Il faut être attentif aux jalons suivis, notamment lors des changements de direction.

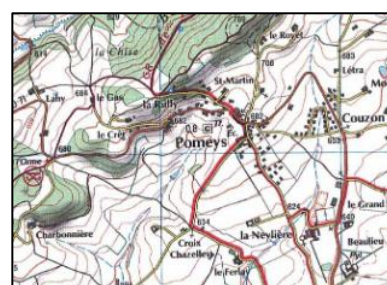
### La photo vue aérienne (vers l'activité orientation)

Ce mode d'orientation est plutôt destiné aux plus jeunes élèves, sur un parcours assez court.



### La carte (vers l'activité orientation)

Cela demande de la concentration de la part de l'utilisateur. Avec des élèves, la carte peut être un complément au balisage.



### La randonnée-photos (vers l'activité orientation)

Au début de la randonnée on donne au groupe une série de photos, numérotées dans l'ordre dans lequel elles ont été prises sur le parcours. Chaque photo permet de choisir la bonne direction à prendre à un carrefour.

photo 1



photo 2

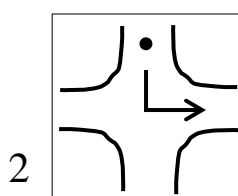
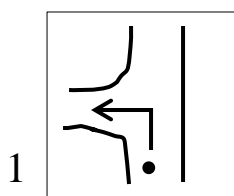


photo 3



### Le parcours-fenêtre (vers l'activité orientation)

Au début de la randonnée on donne au groupe une série de cadres dans lesquels sont dessinés les carrefours avec la bonne direction à prendre (flèche). Ces cadres sont numérotés dans l'ordre des carrefours se trouvant sur le parcours.



## H) Types de balisage

### Les pancartes



### Les marques de peinture permanentes



Les itinéraires de Grande Randonnée sont des parcours balisés de très grande longueur, permettant de marcher pendant plusieurs jours, voire plusieurs semaines à travers le pays.

Les itinéraires de Grande Randonnée de Pays sont également des parcours de grande longueur, mais forment pour la plupart des boucles.

Les itinéraires de Promenade et de Randonnée sont les parcours les plus répandus en France et correspondent à des sentiers courts, de quelques heures maximum.

### Les jalons temporaires

Bouts de laine, rubalise, foulards, piquets...



## **I) Exemples d'activités annexes pendant la randonnée**

### **Le traçage de l'itinéraire**

Les élèves disposent d'une carte type IGN. Ils doivent y tracer l'itinéraire suivi grâce au balisage.

### **Les photos**

Au départ de la randonnée, on donne au groupe une série de 4 à 6 photos représentant des éléments remarquables à retrouver sur le parcours. Au retour de la marche, les élèves devront ranger ces photos dans l'ordre dans lequel ils auront retrouvé les éléments.

### **La photo**

A un endroit donné du parcours, des groupes de 2/3 élèves reçoivent une photo ; chacun doit rechercher l'endroit où la photo a été prise, puis se placer à cet endroit.

### **L'observation du paysage**

A un endroit choisi du parcours, demander aux élèves de repérer l'impact de l'homme sur le paysage observé (habitations, panneaux signalétiques, poubelles, plantations, barrières, ponts, ...). Définir le rôle de ces aménagements : nourrir, loger, protéger... (Cette étape pourra être réalisée de retour en classe.)

### **Le sac à toucher**

Chaque équipe dispose d'un petit sac opaque (genre poubelle 20 l). L'adulte accompagnateur y place 2 ou 3 objets (max) prélevés à proximité. Chaque enfant de l'équipe introduit sa main dans le sac (sans regarder à l'intérieur), touche les objets et part les rechercher autour de lui. Les enfants ne citent pas oralement les objets. Quand tous les enfants (ou presque) sont revenus de leur recherche, l'adulte valide en sortant les objets du sac. On peut utiliser feuilles, bois, pierres, objets apportés (gant, cordage...), en excluant les objets dangereux et les animaux vivants ou morts.

**NB** : Prendre en compte que le lavage des mains est impossible.

### **L'identification d'un arbre**

Les élèves se placent par deux : un guide et un « aveugle » (éventuellement muni d'un masque obturant la vision). Le guide choisit secrètement un arbre, puis guide « son aveugle » vers cet arbre. Il lui fait toucher et repérer des indices, puis le ramène au point de départ.

« L'aveugle » ouvre alors les yeux et doit retrouver l'arbre en question.

**NB** : Il ne s'agit pas pour le guide de piéger son partenaire (compétence de coopération).

## L'écoute

Pendant 30 secondes, les élèves écoutent les sons en essayant de les identifier (sons de la nature, sons liés à l'activité humaine). A la suite de cette écoute, mettre en place un échange par groupe de 6 à 10 élèves.

## Les odeurs

Ramasser des végétaux, les écraser dans des gobelets et se sensibiliser à leurs odeurs (ne pas arracher).

## La réalisation d'une production en Land-Art

Ramasser des éléments végétaux pour réaliser une production éphémère.



## La collecte

Collecter des végétaux avec l'objectif de réaliser par la suite un herbier.

## Le calcul de la vitesse de déplacement de l'eau

Repérer différents endroits (A, B, ...) d'un même cours d'eau sur la carte-support de l'itinéraire.

A chacun de ces endroits, mesurer une distance de 20 mètres. Chronométrer la durée que met un objet flottant (paille, feuille, rameau...) pour parcourir chacune de ces distances, en utilisant le même objet flottant.

Calculer la vitesse de déplacement de l'eau aux différents endroits. Echanger collectivement sur la possible variation de vitesse. (Cette étape pourra être réalisée de retour en classe.)

Repère sur la carte	Distance	Durée (en s)	Calcul de la vitesse (en m/s)
A	20 m		
B	20 m		
C	20 m		

## J) Rôle de l'USEP

- Avant la rencontre :

- . Apport de documentation pédagogique pour préparer le cycle de randonnée pédestre.
- . Mise en relation éventuelle avec un membre du club de randonnée local.

- Le jour de la rencontre :

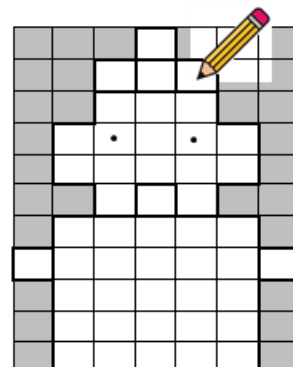
- . Repérage des parcours et balisage.
- . Mise en place d'ateliers annexes (cf document d'organisation des rencontres).
- . Accueil et lancement des classes sur les parcours.

- Après la rencontre : le DEFI-MOBILITE Usep 53

. Mis en place à la rentrée de septembre 2024, son but est de **réaliser un maximum de trajets « maison-école » et « école-maison » en déplacements doux et actifs** (marche, vélo, trottinette, rollers...). Pour les classes engagées en début d'année scolaire, ce défi est proposé lors de chaque semaine précédant les petites vacances scolaires d'octobre, de décembre, de février et d'avril.

. Les classes inscrites dans le projet randonnée pédestre auront la possibilité de relever ce même défi lors d'une semaine unique, **du lundi 23 au vendredi 27 juin 2025**.

Chacune d'elle recevra une grille avec un certain nombre de cases, variable selon le nombre d'élèves. Lorsqu'un élève aura réalisé dans sa journée au moins un trajet « maison – école » ou « école – maison » en déplacement actif, il pourra colorier une case (et une seule) de la grille. Dans la semaine de défi, chaque élève pourra donc colorier au maximum 4 cases (Lundi et/ou Mardi et/ou Jeudi et/ou Vendredi).



Pour que le défi soit remporté, toutes les cases de la grille devront être coloriées ; la classe se verra alors attribuer une dotation matérielle.

. Ce défi pourra être l'occasion de travailler sur différents thèmes, à l'appui de quelques documents que vous trouverez en cliquant sur les liens ci-dessous :

- [Les gaz à effet de serre \(C3\)](#)
- [Sport et santé \(C2 / C3\)](#)
- [Des transports pour quoi faire ? \(C2 /C3\)](#)
- [La sécurité routière \(C1 / C2 / C3\)](#)