



LA RANDONNÉE

OBJECTIF : apprendre aux élèves à préparer une sortie en ayant prévu le matériel obligatoire et adapté et à conduire un déplacement régulier pendant une durée déterminée (1h30...), sur un itinéraire empruntant des chemins balisés en adaptant leur allure en fonction du terrain et de leurs possibilités.

COMPÉTENCES VISÉES :

- Être capable de produire un effort prolongé.
- Savoir gérer son allure en respectant un rythme de marche adapté.
- Savoir repérer le balisage, lire une carte et suivre un itinéraire (on peut aussi envisager d'initier les élèves à la cartographie numérique – et faire du smartphone un outil pour randonner).
- Connaître l'environnement naturel et humain des lieux traversés.
- Respecter les règles de sécurité et l'environnement.
- Coopérer, s'entraider, être responsable de soi et des autres.

THÈMES À EXPLORER – > botanique, faune, géographie, histoire, art, faune, trail...

Variétés de mise en œuvre :

- Rando « photo »
- rando « texte »
- rando « GPS azimuts »
- Carnet Rando

Vous êtes enseignant(e) et souhaitez connaître les circuits à proximité de votre établissement, le Comité départemental dispose d'une base de données de nombreux circuits sur le département. Contactez-nous !

NB : notez qu'il est aussi possible de proposer l'activité Marche Nordique dans le cadre d'un cycle d'EPS. Cette marche plus engagée d'un point de vue physiologique présente de nombreuses entrées pédagogiques.

Elle n'est par contre pas compatible avec le contexte sanitaire (besoin de matériel – prêté aux élèves). N'hésitez pas à nous contacter pour en découvrir plus sur cette technique et l'envisager sur un prochain cycle.

[Informations et conseils](#)

auprès du Comité départemental FFRandonnée d'Ille et Vilaine :
[Estelle Gourmelon, egourmelon@ffrandonnee.fr](mailto:Estelle.Gourmelon@ffrandonnee.fr)