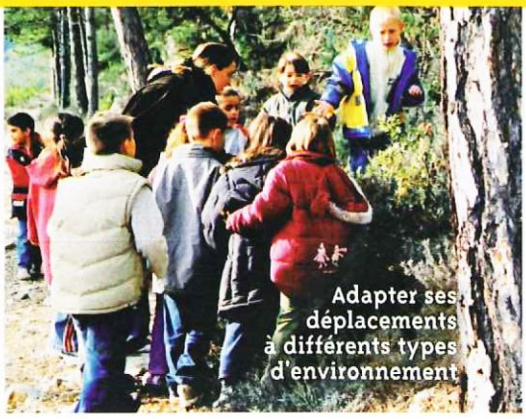
Roger Pelletier, CTN, F.F.Randonnée pédestre.


Adapter ses déplacements à différents types d'environnement

ATOUT MARCHE

La randonnée pédestre, outre les habiletés motrices qu'elle développe (marche, équilibre, endurance) offre de nombreuses situations d'éducation à la sécurité et permet d'investir concrètement des notions scientifiques.

La démarche

Adaptée à des enfants de cycle 3, la situation proposée ici s'inscrit dans un module d'apprentissage qui a permis aux élèves d'entrer dans l'activité et de se confronter à des déplacements variés et de distances progressives. Le développement des capacités d'initiative et d'autonomie de l'enfant est mené en parallèle avec l'éducation à la sécurité.

La situation

Objectif : réguler son effort sur une randonnée d'1 heure environ.

Dispositif : un parcours en boucle connu comportant un départ et une arrivée identiques avec 4 balises placées à intervalles réguliers. Des groupes de 4 élèves de niveau homogène avec à leur disposition : 1 feuille de route, 1 montre, 1 crayon, 4 dossards de même couleur ; par enfant : 1 sac à dos avec 1 gourde ou bouteille d'eau contenant au moins 1 litre, des barres de céréales, des gâteaux ou fruits secs, etc.
Prévoir un départ toutes les 2 minutes pour favoriser l'autonomie des déplacements de chaque groupe.

Consignes

- Randonner en restant groupés pendant 45 minutes à 1 heure maximum.
- Changer de guide à chaque balise.
- Estimer le temps nécessaire pour atteindre la première balise et l'inscrire sur la feuille de route.
- Se déplacer en groupe de balises en balises. S'arrêter à chacune d'entre elles et compléter la feuille de route (nom du guide pour chaque tronçon, temps de passage pour chacune des balises, nombre d'arrêts effectués).

Critères de réussite : les écarts de durée entre les temps annoncés et ceux réalisés sur le parcours.

Comportements observés et remédiations

- Certains élèves sont en arrière du groupe : le guide doit se soucier du niveau de fatigue de chacun ; dans tous les cas, lorsqu'il se retourne, il doit pouvoir voir les 3 autres élèves.
- Le guide impose une allure inadaptée (trop rapide ou trop lente) : étalonner l'allure de déplacement sur celle des élèves les plus faibles et proposer de se ravitailler régulièrement.
- Certains groupes se rejoignent : éviter de faire partir un groupe lent devant un groupe plus rapide.
- D'autres arrivent en avance ou en retard par rapport à la fourchette de temps donnée : baliser un parcours de 500 m tous les 50 m, les élèves doivent étalonner leur pas pour toujours se trouver à hauteur d'un plot au coup de sifflet de l'enseignant.

Variantes

- La durée de la randonnée et le choix du parcours (déjà pratiqué ou inconnu).
- Le nombre d'itinéraires proposés.

Prolongements

Formaliser les acquisitions permet d'investir différents champs disciplinaires :
- Sciences : lorsqu'on pratique une activité physique, le rythme respiratoire s'accélère, le cœur aussi, la peau rougit, on transpire. Que traduisent tous ces indicateurs[1] ?
- Mathématiques : étalonner son pas et calculer sa longueur moyenne (compter le nombre de pas effectués sur une distance donnée, diviser la distance parcourue en m par le nombre de pas); à partir des chiffres (distance, durée du parcours et vitesse moyenne) mesurer une distance et en déduire la durée de marche. ■

Photo : M. Anne - Illustration : DR

Pour en savoir plus

L'ouvrage *Randonnée pédestre à l'école* éditions Revue EP.S, coll. Essai de réponses, présente 3 modules d'apprentissage correspondant à 3 niveaux de pratique et aux habiletés motrices dont la maîtrise est nécessaire pour atteindre les objectifs fixés.

1. Cf. les articles de la rubrique *Dis maîtresse, pourquoi ?*, EPS1 n° 96, 102, 115.