



La randonnée

Fiche de
préparation
Cycle 3

Le matériel

- Pour l'enseignant :

Tenue de randonnée, téléphone, boussole, jumelles, trousse de secours, liste élèves, liste n°, carte topographique IGN, sac poubelle)

- Pour les accompagnateurs :

Sac à dos accompagnateur (contenu : liste n° d'urgence et trombinoscope élèves, boussole, crayon, feuille, appareil photo ou téléphone, trousse de secours)

- Pour les élèves :

tenue de randonnées, sac à dos avec 2 goûters, 1 gourde, un petit sac faisant office de poubelle, l'étiquette de secours.

Contenu pédagogique

- Une fiche de préparation
- Un carnet du randonneur.
- Les fiches de suivi randonnée, individuelle et par groupe.
- Pour chaque randonnée : Un plan IGN plastifié, un descriptif détaillé de l'itinéraire au dos.

En amont de chaque randonnée

- Contacter ONF (tiques, chenilles urticantes et autres contre-indications.
- Faire un point météo.
- Vérifier le protocole (nombre d'encadrants, distance ...)

Compétences générales

- Développer sa motricité et construire un langage du corps
- S'appropriier seul ou à plusieurs par la pratique les méthode et outils pour apprendre.
- Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière.
- Réaliser des efforts et enchaîner plusieurs actions motrices dans différentes familles pour aller [...] plus longtemps, [...] plus loin.

Attendus de fin de cycle

- Mesurer et quantifier les performances [...] les traduire en représentations graphiques.
- Adapter ses déplacements à des environnements variés.
- Connaître les règles de sécurité qui s'appliquent à chaque environnement.

Domaines du socle

1,2,4

Découverte

Séance 1

Objectif

- Appréhender les enjeux de l'activité.
- Identifier et mémoriser les règles.

Matériel

- Carnet du randonneur.

Organisation Classe - groupe

Durée 1 heure

Déroulement

● **Présentation de la séquence et de ses objectifs** : marcher de plus en plus longtemps, adapter ses déplacements à la réalité du terrain, identifier les signes physiques de l'effort (prise de pouls, respiration, transcription en graphique), observer le paysage, lire une carte et utiliser une boussole.

● **Présentation des outils** : le carnet du randonneur, les compte-rendus de randonnées, les fiches de groupe.

● **Randonner en toute sécurité** :

Lecture et explication des dix commandements du randonneur.

Débat autour du matériel nécessaire pour randonner en toute sécurité.

En groupe : Activités « la tenue du randonneur » puis « dans le sac à dos du randonneur »

Correction en commun.



Se repérer

Séance 2

Objectif

- Comprendre l'utilité du balisage, le lire.
- Lire une carte topographique.

Matériel

- Carnet du randonneur
- Document « le balisage du club vosgien »
- VPI → Géoportail

Organisation Classe - groupe

Durée 1 heure

Déroulement

● **Recueil de connaissances** : Demander aux élèves qui est déjà aller en forêt, comment s'est-il orienté ? Établir et définir le terme « balise »

● **Connaissance du balisage** : lecture du document, puis réalisation de l'activité en groupe. Correction en commun.

● **La carte topographique** : présentation d'une carte, laisser les élèves l'explorer. Puis présentation des éléments essentiels (légende, orientation, courbes de niveau). Puis présentation du site Géoportail (VPI). Réalisation de l'activité en groupe. Correction en commun.



La boussole - 1

Séance 3

Objectif

- Comprendre l'utilité d'une boussole et ses règles de fonctionnement.

Matériel

- Carnet du randonneur / fiche « la boussole »
- Récipient, rondelle de bouchon de liège, aiguille, aimant.
- Boussole

Organisation Classe - groupe

Durée 1 heure

Déroulement

- **Présentation de la boussole** : recueillir les connaissances des élèves. À quoi sert une boussole ? Qu'y trouve-t-on ?
- **Appréhender le fonctionnement** : Expérience sur la fiche « la boussole »
- **Découvrir la boussole** : Manipuler la boussole : mettre le nord dans sa maison, utilisation du vocabulaire des points cardinaux.
- **Activité « la boussole »** sur le carnet du randonneur en groupe. Correction en commun.



La boussole - 2

Séance 4

Objectif

- Utiliser une boussole / azimuth.
- Orienter une carte.

Matériel

- Carte IGN
- Boussole

Organisation Groupe

Durée 45 minutes

Déroulement

- **Orienter une carte au nord** : Proposer à chaque groupe d'élèves une carte (ou un extrait de carte plastifié). Orienter la carte au nord.
- **L'azimuth** : Définir l'azimuth d'un point sur une carte (à partir de l'école). Le vérifier (il faut donc que les points soient visibles).



Déroulement des randonnées

Avant

Enseignant

Préparation de la randonnée :

Météo + ONF.

Élaboration de la fiche compte-rendu de randonnée.

Sur Géoportail, carte topographique → prendre la partie qui concerne la randonnée.

Élaborer l'itinéraire (temps, durée, danger, balisage) ou se munir de l'itinéraire s'il a déjà été fait.

Élève (séance de 45')

Identifier le parcours sur l'extrait de carte → le passer au jaune fluo.

→ Calcul de la durée et de la distance à parcourir.

Identifier différents balisages.

→ transférer les données acquises sur la fiche de groupe (c'est cette fiche qui sera prise en randonnée).

La fiche élève n'a pas vocation à être froissée ou abîmée mais servira de trace écrite, elle doit rester soignée.

Conditions de randonnée : les élèves se renseignent via internet sur les conditions climatiques et environnementales.

Pendant

Prévoir une évolution dans le choix des randonnées

La première randonnée ne sert qu'à se tester. Elle n'a donc d'autre utilité que de marcher.

Les autres randonnées servent à appréhender différents parcours, observer lire les paysages, connaître ses limites physiques ...

Activités possibles pendant les randonnées

Ordonner des éléments remarquables dans leur ordre d'apparition.

Photographier des éléments remarquables préalablement identifiés.

Photographier toute une série d'arbre et de plantes identifiés sur une liste.

À chaque randonnée : Azimut

Répartition des élèves

Par **groupes**. Autant de groupes que d'accompagnateurs. L'idéal étant un adulte pour 4 élèves pour permettre de gérer les activités papier.

Chaque **accompagnateur** est équipé d'un « sac accompagnateur », chaque élève d'une étiquette de secours.

Prise de **pouls** : à chaque arrêt / bifurcation si la classe est sportive. Toutes les 15 minutes, si dans la classe des élèves sont en difficultés. Prendre le pouls pendant 15 secondes uniquement.

Après

Bilan

Compléter la fiche :

Bilan physique + météo.

Correction des azimuts.

Élaboration du graphique :

Prévoir une couleur par randonnée, ce qui permettra de comparer les différentes randonnées.

Pour une comparaison parfaite, faire prendre le pouls toutes les 15 minutes.

Réalisation des activités

Prolongement

Production d'écrits : Souvent, les roches peuvent avoir des noms étranges, il peut être intéressant de leur faire imaginer une légende.

Azimut : Proportionnalité

Compétences numériques : roman photo sur le déroulement de la séance, Compte-rendu sur l'ENT.